SAU150

GB **INSTALLATION MANUAL AND ADVICES.**

F **MANUEL D'INSTALLATION ET RECOMMANDATIONS.**

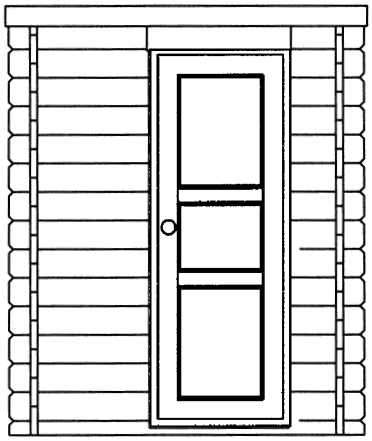
E **MANUAL DE INSTRUCCIONES Y CONSEJOS.**

MANUFACTURAS GRE, S.A. ARITZ BIDEA Nº 57, TROBIKA AUZOTEGIA Apartado 69, 48100 MUNGUIA - Vizcaya - España.
Telf.: (34) 946 741 116 (8 líneas) Fax: (34) 946 741 708 e-mail: gre@gre.es http://www.gre.es

SAU150

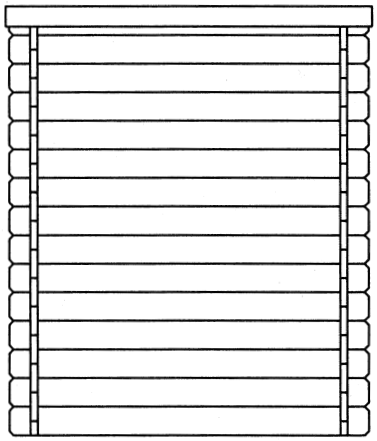
1500 x 1500 mm
Wall thickness 34 mm

Ground plan



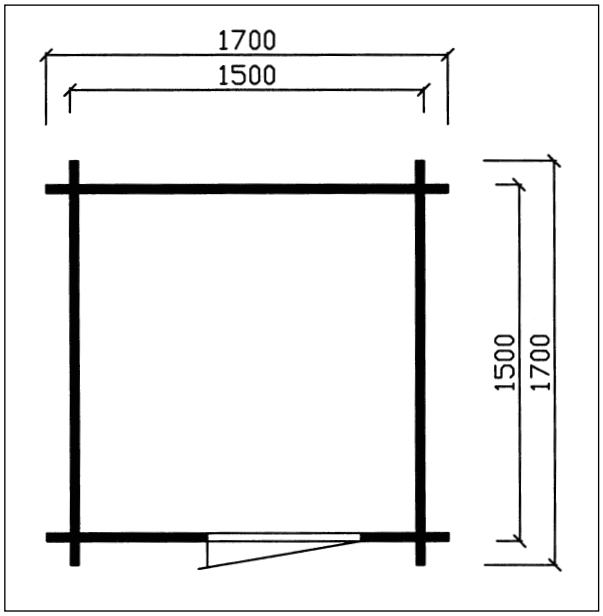
1500 x 1500 mm
Epaisseur de murs 34 mm

Schèma



1500 x 1500 mm
Grosor de paredes 34 mm

Plano de la base



Nordic region spruce wall boards	Madrier en sapin scandinave	Las tablas de las paredes son de abeto de las regiones nórdicas	34 mm x 135 mm
Dimensions of pedestal	Dimensions au sol	Dimensiones del pedestal	1500 mm x 1500 mm
Max. dimensions of walls	Dimensions maximum des murs	Máxima dimensión de las paredes	1720 mm x 1720 mm
Area of roof	Surface du toit	Zona del techo	3,0 m²
Max height	Hauteur du faîtage	Altura máxima	2025 mm
1 glazed door (security glass) width x height	1 porte vitrée largeur x hauteur	Una puerta con vidrio (vidrio de seguridad) ancho y alto	650 mm x 1771 mm

All measurements approximately

GB

Dear sauna owner,
Thank you for choosing a GRE log sauna. Your cabin was manufactured with the greatest care and expertise from good quality, well-dried, fine-grained spruce at our modern plant in Finland.

The material we use is purely natural, and being solid wood is vigorous and active. Despite technical drying methods it is, nonetheless, **impossible to completely prevent some degree of warping, the formation of resin and cracks, especially on the outside surfaces**. The varying knot formations are also typical of Spruce. These variations are all part of the beauty of wood.

Any rough edges and unevenness caused by the planer etc. on the back of the profiled planks and floorboards is due to production techniques and **and is not actually a defect in the quality**.

The timber we use (which is, of course, from sustainable forests) is absolutely untreated, except for the Teknogrund® treated parts. That means that the untreated wood will turn greyish over the years, something which you might choose to avoid by applying a coat of stain(blue-stain inhibitor is recommended) or paint – please, take notice of the recommendations of the varnish or paint manufacturer. It is not advisable to paint the wall timbers before assembling them – this is best done when the cabin has been erected and the weather is fine. However, if you wish to paint odd parts in different colours, this should be done before the cabin is assembled.

Note! Please check the content of the package before you start building your cabin and contact your dealer if something is missing or can not be used for the purpose. Claims are not accepted after the product has been assembled.

Incidentally: adequate ventilation and avoiding waterlogging are still the best ways of protecting wood against rot.

We wish you every success and lots of fun with the construction of your log cabin . . .

Now you can get started...

Dear Customer,
in a case of reclamation, please inform your dealer about the specific guarantee number of your cabin. You can find this number on the package and on the door or the door frame, marked by the hinge in the upper third part of the door or the frame. Unfortunately, without this guarantee number we cannot handle your reclamation!

GUARANTEE

VERY IMPORTANT: Please read and follow carefully the instructions for assembly and use of the product which you have acquire, to avoid possible problems.

GRE saunas are guaranteed for a period of 24 months from the date of purchase against manufacturing defects or defective material. The guarantee is for replacement or repair in the factory of the parts accepted as defective. The guarantee does not cover deterioration of the product or accidents arising from negligence, defective installation or improper usage etc.
Receipts must be presented when making any complaint.

F

Cher Client,

Nous vous remercions d'avoir choisi un sauna GRE . Votre sauna en sapin de qualité parfaitement sec, a été fabriqué avec le plus grand soin dans notre atelier moderne de Finlande.

Notre matériau est naturel, c'est pourquoi le bois massif "vit et travaille" en fonction des intempéries bien qu'il ait subi un séchage: une déformation des madriers, **une coulée de résine ou une formation de fendillement notamment sur les parois frontales ne sont pas totalement exclues;** De même une différenciation dans l'aspect du bois est typique du sapin!

Une éventuelle flache et la trace du rabot etc. sur l'arrière des lames de plancher et de toit sont dues à des raisons techniques et ne sont **pas un défaut** de qualité ou de fabrication et **ne sauraient faire l'objet d'une réclamation.**

Notre bois (provenant de gestion forestière durable) n'est absolument pas traité à l'exception des poutres traitées avec Teknogrund®. Au fur et à mesure des années, il prendra un aspect grisâtre. Pour ralentir ce **phénomène**, vous pouvez appliquer une lasure teintée (en premier lieu, une couche de barrage est conseillée) ou une peinture protectrice - Tenez compte des instructions de traitement fournies par votre fabricant de peinture . Il est conseillé de ne pas peindre les madriers avant de les avoir montés réservez ce travail une fois le chalet achevé et par temps sec. Si, par contre, vous souhaitez d'autres couleurs pour certaines pièces, il convient de les peindre avant l'assemblage.

Remarque! Veillez à vérifier le contenu du colis avant de commencer à monter votre chalet et contactez votre revendeur en cas de pièces manquantes où de pièces qui ne peuvent être utilisées comme il se doit. Les réclamations ne seront pas acceptées si le chalet est assemblé.

A noter: bien aérer et éviter que l'humidité ne stagne restent la meilleure protection contre la moisissure. **Nous vous souhaitons bonne réussite et beaucoup de plaisir en construisant votre chalet...**

Maintenant, c'est à vous...

Cher client, en cas de réclamation, nous vous prions de bien vouloir communiquer le numéro de garantie du chalet à votre revendeur. Le numéro de garantie est indiqué sur votre colis et également le tiers supérieur de la porte ou du cadre de la porte à côté de la charnière. **Il nous sera malheureusement impossible de traiter une réclamation si le numéro de garantie n'est pas fourni!**

GARANTIE

TRES IMPORTANT: Lire et suivre attentivement les instructions de montage et d´utilisation du produit que vous venez d´acquerir afin d´éviter d´éventuels problèmes.

La garantie des saunas GRE dure 24 mois à compter de la date d´achat, et porte sur tout défaut de fabrication ou de matière prèmiere. Elle se fait par l´échange ou par la réparation en usine des pièces reconnues défectueuses. La garantie ne couvre pas la détérioration du produit ou les accidents dûs à la négligence, au montage imparfait ou la mauvaise utilisation, etc...
Pour toute réclamation, la présentation du justificatif d´achat est obligatoire.

E

Estimado dueño de sauna,

Gracias por elegir una sauna de troncos GRE. Su cabaña fue construida con el mayor cuidado y los mayores conocimientos utilizando madera de abeto de buena calidad, bien secada, de fibra fina en nuestra moderna planta en Finlandia.

El material usado es totalmente natural, y como es de madera sólida es vigoroso y activo. A pesar de los métodos técnicos de secado es imposible prevenir totalmente un poco de deformación y la formación de resina y grietas, especialmente en las superficies exteriores. Las variadas formaciones de nudos son también típicas de las coníferas. Esas variaciones son parte de la belleza de la madera.

Cualquier aspereza en los bordes o desigualdad producida por el cepillado en la parte posterior de las tablas machihembradas o del suelo se deben a técnicas de producción y no constituyen un defecto de calidad.

La madera que usamos (que, por supuesto, proviene de bosques renovables) no ha sido tratada en ninguna forma, excepto las partes tratadas con Teknogrund. Eso significa que la madera no tratada va a tomar un color grisáceo con el paso del tiempo. Usted puede evitar que esto ocurra aplicando una capa de barniz (se recomienda un barniz azul) o pintura recomendamos que tome en cuenta las recomendaciones del productor del barniz o la pintura. No se recomienda pintar los troncos de la pared antes de montarlos esto se hace preferentemente cuando la cabaña ha sido montada y cuando hace buen tiempo. Sin embargo, si desea pintar diferentes partes en diferentes colores es mejor hacerlo antes de montar la cabaña.

Nota! Revise el contenido de la entrega antes de comenzar a construir la cabaña y contacte a su proveedor si algo falta o no se puede usar para el propósito para el que ha sido diseñado. No se aceptan quejas después de montada la cabaña.

A propósito: tener una ventilación adecuada y evitar anegación es la mejor forma para proteger la madera contra la putrefacción.

Le deseamos todo el éxito y mucha diversión con la construcción de su cabaña…

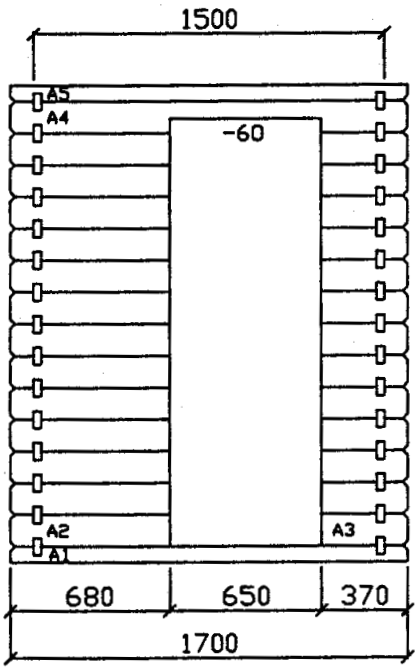
Ahora puede empezar...

Estimado cliente:
En caso de reclamo, por favor informe a su proveedor del número específico de garantía de su cabaña. Usted puede encontrar este número en su paquete y en la puerta o en el marco de la puerta, marcado cerca de la bisagra en la parte superior de la puerta o del marco.
Lamentablemente no podemos procesar su reclamo sin este número!

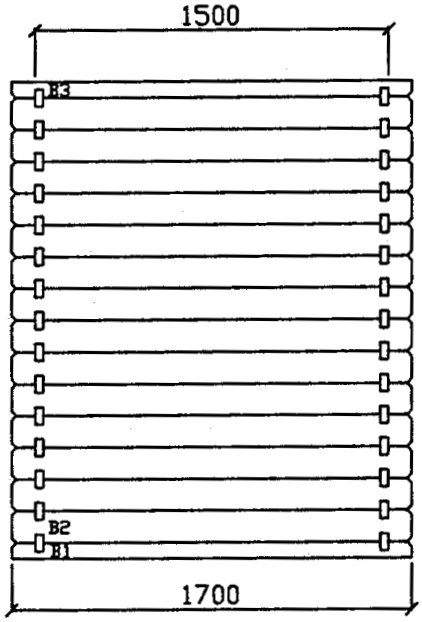
GARANTÍA

MUY IMPORTANTE: Lea y siga cuidadosamente las instrucciones de montaje y utilización del producto que acaba de adquirir para evitar posibles problemas.

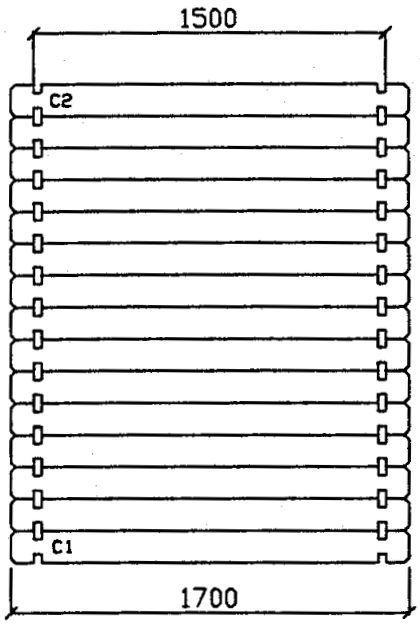
Las saunas GRE están garantizadas durante un período de 24 meses a partir de la fecha de compra, contra cualquier defecto de fabricación o de los materiales. La garantía está sujeta al cambio o reparación en fábrica de las piezas reconocidas como defectuosas. La garantía no cubre el deterioro del producto o los accidentes provenientes de negligencia, instalación defectuosa, mala utilización, etc.
Para cualquier tipo de reclamación será condición necesaria el justificante de compra.



WALL A
MUR A
PARED A



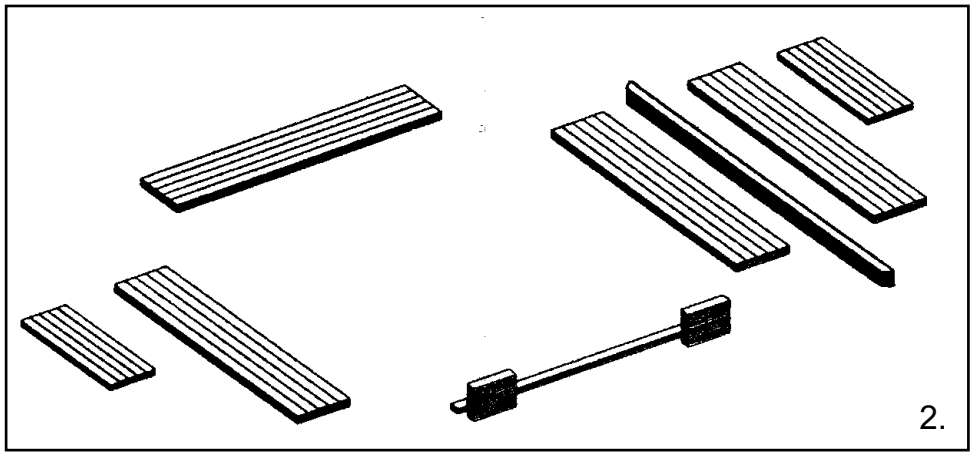
WALL B
MUR B
PARED B



WALL C, 2PCS
MUR C
PARED C

1.

1. Foundation / Fondation / Cimiento



The key to stability, functionality and endurance is a good foundation for your summer house. Only **absolutely level, strong footings** ensure a perfect fit for the timbers and the door and while guaranteeing stability.

Also good ventilation is very important for the floor construction of the sauna. In the general drawing you will find the dimensions of your cabin to allow you to prepare your footings. See **diagram 2**.

Pour être assuré d'avoir un chalet stable, fonctionnel et durable, il convient d'avoir une fondation solide. Seule une **fondation** absolument plane, **nivelée** et solide (pour la terrasse aussi) garantit que les madriers, portes et fenêtres seront bien montés et que la construction sera bien stable.

Une bonne ventilation est également très importante pour le plancher du sauna. Le plan de disposition d'ensemble vous donne les dimensions de votre chalet pour préparer la fondation.

La clave de la estabilidad, funcionalidad y durabilidad es un buen cimiento para su casa de verano. Solamente **un zócalo totalmente nivelado y fuerte** puede asegurar un ajuste perfecto de los troncos y de la puerta y así garantizar la estabilidad.

También es muy importante una buena ventilación en la construcción del suelo de la sauna. En el dibujo general usted encontrará las dimensiones de su cabaña que le permitirá preparar los cimientos. Ver **diagrama 2.**

2. Pre-sorting / Trier / Clasificación previa

Pre-sorting - you don't need to worry about the number of parts when you open the package - **everything becomes much easier once you have sorted the pieces into their appropriate categories!**

Please refer to **diagram 1** for assistance. This shows all the parts belonging to the 4 walls and gives you a guide to assembling the entire structure. The references on the drawing allow you to compare them with the list of parts and allocate the parts according to their dimensions - all the parts are listed here once more, together with their approximate measurements.

Important! Please check the content of the package with the part list and contact your dealer if something is missing or can not be used for the purpose.

Ne vous laissez pas impressionner par le nombre de pièces en ouvrant le colis - **Une fois trié et ordonné, tout est plus facile!**

Prenez **les schémas 1 + 2** qui montrent toutes les pièces des 4 murs et donnent une vue d'ensemble de la construction. Les schémas vous permettrons de procéder à la comparaison des pièces et de les classer par dimensions toutes les pièces sont listées avec leurs dimensions approximatives.

Important! Pensez à comparer le contenu du colis avec la liste des pièces et contactez votre revendeur en cas de pièces manquantes où de pièces qui ne peuvent être utilisées comme il se doit.

Clasificación previa usted no necesita preocuparse por el número de partes cuando abre el embalaje **todo se hace mucho más fácil una vez que se hayan clasificado las partes en sus diferentes categorías!**

Por favor, vea el **diagrama 1** para ayuda. Este muestra todas las partes que pertenecen a las cuatro paredes y le da una idea de cómo se monta toda la estructura. Las referencias en el dibuje le permite compararlas con la lista de partes y distribuir las partes de acuerdo a sus dimensiones todas las partes están registradas aquí junto con sus medidas aproximadas.

Importante! Revise el contenido de embalaje con la lista de partes y contacte a su distribuidor si algo falta o no puede ser usado para su propósito.

GB

3. Erecting the walls + door

Arrange all the parts for each wall on either side of the foundations, leaving 1-2 m working space. See **diagram 2.**

Please see **diagram 1** for assembling the walls.

First lock the bottom wall planks (2half-width wall boards A1 and B1 for the front and rear walls, and 2 full-width boards C1 for the side walls) together.

A rubber mallet is of help everywhere in the assembly process. To avoid damage, **never bang the timbers directly with the head of the mallet -** we have enclosed wooden blocks (marked with an "X") to be placed on the planks for protection purposes - the ends of the timbers protruding at the corners require particular care, to prevent the wood from splitting. However, if they happen to split or crack it has no negative constructional effects and cracks can be glued later.

This "frame" shows the size of the cabin. At this stage it is important to make sure that the walls are exactly at right angles to each other!

Installing the door

Continue erecting the walls, one layer of planks at a time, according to **diagram 1** until the 3rd or 4th timber has been reached. At this point, the door - complete with door frame - has to be inserted carefully in the space provided (avoid jamming it, which is why the walls must not be any higher...). The bottom of the doorsill should be absolutely level with the base.

Moreover!

You will notice that there is still a gap over the door. This gap is very important for a log cabin structure - your summer house will "settle" (up to 3-4 cm) during the course of the different seasons and varying weather conditions. To allow for this, there has to be some **allowance above these fittings**, otherwise the house

F

Montage des murs + porte

Cherchez les pièces qui forment un mur complet et disposez-les à 1-2 m autour de la fondation. Voir **schéma 2.**

Pour le montage des murs, reportez-vous au **schéma 1**

Assemblez d'abord les madriers inférieurs; demi-madriers **A1 et B1** pour les murs avant et arrière et madriers **C1** pour les murs latéraux.

Pour tout le montage, utilisez un maillet en caoutchouc. **Ne tapez jamais directement sur les languettes** pour éviter de les endommager Nous avons joint à la livraison des cales de bois (marquage "X") que vous intercalerez pour éviter les marques du maillet. Faites attention aussi aux extrémités et angles des madriers pour éviter que le bois ne se fende! Malgré tout, si les extrémités de madrier venaient à se fendre, cela n'aurait aucun effet sur la construction et vous pourrez les réparer facilement avec de la colle de caséine.

Ce "cadre" vous donne une idée de la grandeur du chalet et il est plus facile de placer avec exactitude les poutres de fondation - **Faites attention que les angles des murs soient bien à angle droit!**

Continuez à monter les parois latérales selon le **schéma 1** jusqu'à ce que le **3ème ou 4ème madrier de la paroi soit en place.** Continuez ensuite à assembler les madriers, étage pas étage, en suivant les schémas des murs. **Maintenant installez la porte complète avec son cadre (sans forcer, c'est pourquoi les murs ne doivent pas être montés plus hauts...) dans la découpe prévue à cet effet**. Il ne doit pas y avoir de jour sous le seuil du cadre de la porte.

Contrôlez, en vous servant du maillet (ne pas oublier la cale de montage), que le cadre de la porte (donc toute la porte) soit bien à niveau et d'équerre, montez les poignées puis assurez - vous que la porte s'ouvre et se ferme sans frottement.

E

Levantando las paredes y la puerta

Organice todas las partes para cada pared a cada lado de las bases, dejando un espacio de trabajo de 1-2 m. **Ver diagrama 2.**

Favor ver el **diagrama 1** para el montaje de las paredes.

Primero una los troncos de abajo (2 mitades de troncos A1 y B1 para las paredes anterior y posterior y dos troncos C1 de ancho completo para las paredes de los lados).

Un mazo de goma es de mucha ayuda en todas las partes del proceso de montaje. Para evitar daños, no golpee los troncos directamente con la cabeza del mazo hemos incluido bloques de madera (marcados con una X) para este propósito las puntas de los troncos que sobresalen en las esquinas requieren de un cuidado especial para evitar que la madera se agriete. Sin embargo, si se agrieta no tiene efectos negativos sobre la construcción y se puede pegar más tarde.

Este “marco” muestra el tamaño de la cabaña. En este punto es importante asegurarse de que las paredes estén en ángulo recto!

Instalando la puerta

Continúe levantando las paredes, una vuelta de tablas a la vez, de acuerdo al diagrama 1 hasta que se haya levantado la tercera o cuarta vuelta. En este punto hay que colocar con cuidado la puerta que viene con su marco en el espacio provisto (evite meterlo a la fuerza, esta es la razón por la que las paredes no deben ser más altas…). La parte de abajo del marco debe estar completamente nivelado con la base.

Además!

Usted notará que todavía hay una abertura sobre la puerta. Este espacio es muy importante para la estructura de una cabaña de troncos - su casa de verano se “asentará” (hasta 3 o 4 cm) durante el t ranscurso de las diferentes estaciones y

will "lift itselt apart". When the weather is wet, on the other hand, the wood swells slightly - this gap is covered on the interior and the exterior by the enclosed facing panels, which are fixed to the frame (not to the timbers!), so as not to hinder the wood's " activity". For this reason, you should also be careful, for example, when putting up shelves, that the brackets are not screwed to several timbers, one above the other!

Veuillez noter que le mur en madriers A4 de devant possède une entaille pour la porte et que le mur latéral en madriers C2 ne possède pas de languette sur la partie supérieure.

N'oubliez pas!

Vous remarquez aussi qu'il reste un interstice (un jeu de compensation) au dessus de la porte. Cet interstice est très important pour la construction d'un chalet en madriers en effet, au fil des saisons et des intempéries, elle aura tendance à "se tasser" (jusqu'à 3 ou 4 cm) **cet espace libre au-dessus de la porte doit rester,** sinon le chalet risque de "se soulever" par temps humide p.ex. le bois gonfle un peu. Cette fente au-dessus de la fenêtre est ensuite masquée en apposant des couvre-joints fixés sur le cadre (et non sur les madriers) pour laisser le bois travailler. Pour cette même raison, si vous montez p. ex. des étagères, faites attention à ne pas fixer un même support sur plusieurs madriers!

por los cambios de tiempo. Para prever esto, hay que tener **un espacio aquí**, de lo contrario la casa “se levantará en pedazos”. Cuando el tiempo está húmedo la madera se expande levemente este espacio se cubre en el interior y el exterior con las tablas de revestimiento incluidas, las cuales se sujetan al marco (no a los troncos) para no impedir “la actividad” de los troncos. Por esta razón, usted también debe tener cuidado si coloca anaqueles, por ejemplo, de no atornillar los soportes a diferentes troncos, uno sobre el otro!

4. Important!

A few words about wood and fitting the door:

As we have already mentioned, it is technically impossible to produce absolutely inert material in the case of wood, even with the most sophisticated production methods, since it is a purely natural material. Due to the constantly changing temperatures and air moisture content during the course of the year, combined with rain, wind and sunshine, wood will always shrink and swell alternately, as the pores absorb moisture and dry out again.

It is possible that the timbers may warp a little, but this has no influence on the stability and functionality of the structure, nor can a slight warping of the solid wood door be avoided altogether in view of the seasons.

The swelling and drying of the pores in the wood also leads to the "sinking" of the walls described above. This is why the door in its frame is inserted **loosely** in the walls - this being the best way to ensure that the wood's "activity" does not cause any damage to the structure.

As a general rule, this phenomenon will level out after one summer/winter season, so you can then screw the frame to the lowest wall timber at two or three points if you wish to. However, there is no way of avoiding the necessity of checking. You should in any case check the door at regular intervals, especially at the beginning and under extreme weather conditions, and adjusting them as required.

This should be done by adjusting the whole frame using gentle taps of the rubber mallet (please use wooden blocks in between) or by tightening or loosening the hinges of the frame or the door by turning them.

Important!

Remarques sur le bois et l'ajustement de la porte:

Comme nous l'avons déjà précisé, le bois est un matériau naturel. Les variations permanentes des températures et des degrés d'humidité au cours de l'année, auxquelles s'ajoutent la pluie, le vent et le soleil, font que le bois "travaille´" toujours un peu, ce qui a pour effet un gonflage et une rétraction des cellules du bois.

Les madriers peuvent donc se déformer - mais, même si on doit forcer pour les assembler, cela n'a aucune influence sur la stabilité et leur fonction dans la construction. De même, il est probable que la porte en bois massif se déforment légèrement - par ailleurs, il est impossible de garantir un ajustement parfait des battants de porte en bois massif.

Le gonflage et le séchage des cellules de bois font que les murs "se tassent". C'est pourquoi le cadre de la porte sont assemblés **sans fixation** dans les murs - pour que le bois puisse "travailler" sans endommager la construction.

Une saison passée été/hiver, la situation va se régulariser et si nécessaire vous pourrez mettre deux ou trois vis dans les cadres et madriers inférieurs. A noter aussi qu'il est inévitable que, surtout dans les premiers temps et en cas d' intempéries, vous deviez régulièrement contrôler et réajuster la porte.

Pour ce faire, tapez légèrement sur tout le cadre avec un maillet (veuillez utiliser la cale de bois) ou encore en serrant et desserrant les vis des charnières.

Importante!

Unas palabras sobre madera y el encaje de la puerta:

Como ya hemos mencionado, es técnicamente imposible producir material totalmente inerte en el caso de la madera, aún con los métodos más sofisticados de producción, ya que es material totalmente natural. Debido a los constantes cambios de temperatura y humedad del aire durante el transcurso del año, en combinación con la lluvia, el viento y el sol, la madera siempre se contrae y expande alternativamente cuando los poros absorben humedad y se secan nuevamente.

Es posible que los troncos se deformen un poco, pero esto no tiene ninguna influencia sobre la estabilidad y la funcionalidad de la estructura. Tampoco se puede evitar completamente una pequeña deformación de la puerta de madera sólida durante las estaciones.

La expansión y el secado de los poros de la madera también llevan a un "hundimiento" de las paredes descrito arriba. Esta es la razón por la cual el marco de la puerta es colocada en forma **holgada** en la pared. Esta es la mejor manera de evitar que la "actividad" de la madera cause daños en la estructura.

Por regla general, este fenómeno disminuirá después de una temporada de invierno/verano, así que usted entonces podrá atornillar el marco al tronco inferior de la pared en dos o tres lugares si así lo desea. Sin embargo, no hay forma de evitar la necesidad de revisar la puerta a intervalos regulares, especialmente durante el primer tiempo y después de condiciones extremas de tiempo y ajustarla si es necesario.

Esto se puede hacer ajustando todo el marco por medio de golpes suaves del mazo de goma (favor usar los bloques de madera provistos) o apretando o aflojando las bisagras del marco o de la puerta girándolas.

5.

GB Roofing

Now check again that the whole structure is perfectly square and that the door can be opened and closed properly. If all this is all right, work can commence on the roof.

Start by fixing the supports for the roof beams (D2) to the side walls with 40 mm screws (please predrill). The height of the upper edge of the supports shall be 70 mm from the top of the uppermost wall timber. Then put the 3 roof beams D1 on the supports and fix them with screws. See **drawings 5**. After this assemble the roof and ceiling boards.

Use the soft-line profiled boards (with the soft-line- profile on the inside) for this task. **Here again, any unevenness caused by the planer, rough edges etc. even in the grooves and tongues, are due to well-tried production techniques and not a reason for reclamation.** The roof boards are 1700 mm and the ceiling boards are 1430 mm long. The ceiling boards are fixed from below to the roof beams. It is advisable to leave **a space of 1 - 1,5 mm between the boards** because the wood shrinks and expands according to the weather**.**

All the profiled boards should be nailed securely to the roof beams - please trim the last boards (for example, using a fretsaw) for a flush edging on the outer rim of the purlin/roof edge.

A firm, durable anchoring of the roof is important for the stability of the cabin as a whole! Take care when you work! The roof is not intended for standing on!

Attach the fascia boards flush with the roof - see **diagram 5**.

F Toit

Contrôlez maintenant que toute la construction soit à angle droit, que la porte s'ouvre et se ferme correctement - si tel est le cas, commencez les travaux de couverture de la toiture.

Commencez par fixer les supports pour les poutres du toit (D2) aux murs latéraux avec des vis de 40 mm (pensez à pré-percer). La distance entre le bord supérieur des supports et le haut du mur en madriers doit être de 70 mm. Posez ensuite les 3 poutres du toit D1 sur les supports et fixez les ensuite avec des vis. Voir schéma 5. Assemblez ensuite les voliges et les lambris de plafond.

Les voliges ont des angles légèrement arrondis sur le dessus et sont biseautés avec une rainure sur le dessous. Ils sont assemblés avec le côté arrondi vers le bas et le coté biseauté avec la rainure vers le haut. **Ici aussi, les traces de rabot, les flaches, etc. même dans les rainures et languettes sont dues à des raisons techniques et ne peuvent faire l'objet d'une réclamation.** Les voliges mesurent 1700 mm et les lambris de plafond mesurent 1430 mm. Les lambris de plafond sont fixés par en dessous aux poutres du toit. Il est recommandé de laisser un intervalle de 1 à 1,5 mm entre les lambris parce que le bois se rétracte et gonfle en fonction du temps qu'il fait.

Clouez les voliges pour les fixer définitivement aux pannes - Sciez le dernière planche (p. ex. avec une scie sauteuse), pour obtenir un bord à bord avec le bord extérieur pannes/bord de la toiture.

Toute la stabilité du chalet repose sur une toiture montée parfaitement! Pensez à votre sécurité! Ne marchez pas sur le toit!

Fixez maintenant les planches de rives bord à bord avec la toiture (**Schema 5**).

E El techo

Ahora revise otra vez que toda la estructura esté totalmente cuadrada y que la puerta se pueda abrir y cerrar correctamente. Si todo esto está bien, puede proceder a trabajar con el techo.

Empiece con atornillar los soportes para las vigas del techo (D2) a las paredes laterales con tornillos de 40 mm (favor taladrar primero). El borde de la parte superior de los soportes tiene que estar a 70 mm de la parte superior del último tronco de la pared. Luego coloque las tres vigas del techo D1 sobre los soportes y atorníllelos. Vea los **dibujos 5.** Luego monte las tablas del techo y del cielo raso.

Use las tablas machihembradas para esta operación. Aquí también vale lo dicho anteriormente que cualquier desigualdad causada por el cepillado, bordes ásperas, etc. aún en el machihembrado son por técnicas de producción y no constituyen causa para reclamo. Las tablas del techo tienen 1700 mm y las del cielo raso tienen 1430 mm de largo. Las tablas del cielo raso se fijan a las vigas desde adentro. Se conseja dejar **un espacio de 1-1,5 mm entre las tablas** porque la madera se contrae y se expande de acuerdo al tiempo.

Todas las tablas machihembradas deberán clavarse fijamente a las vigas del techo. Recorte las últimas tablas para que queden a ras del techo.

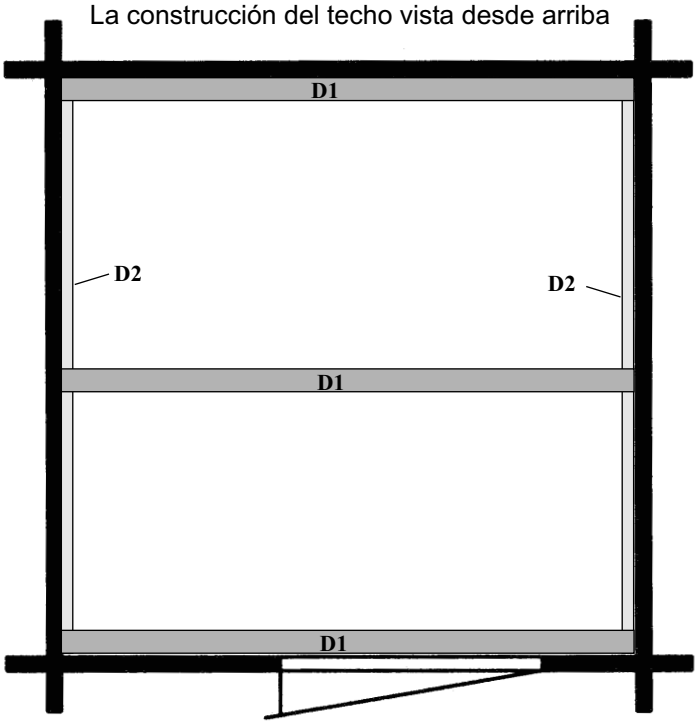
Es importante para la estabilidad de la cabaña en su totalidad un firme anclaje del techo! Tenga cuidado al trabajar! El techo no está hecho para pararse encima!

Fije las tablas de la faja a ras con el techo **ver diagrama 5**.

GB F E

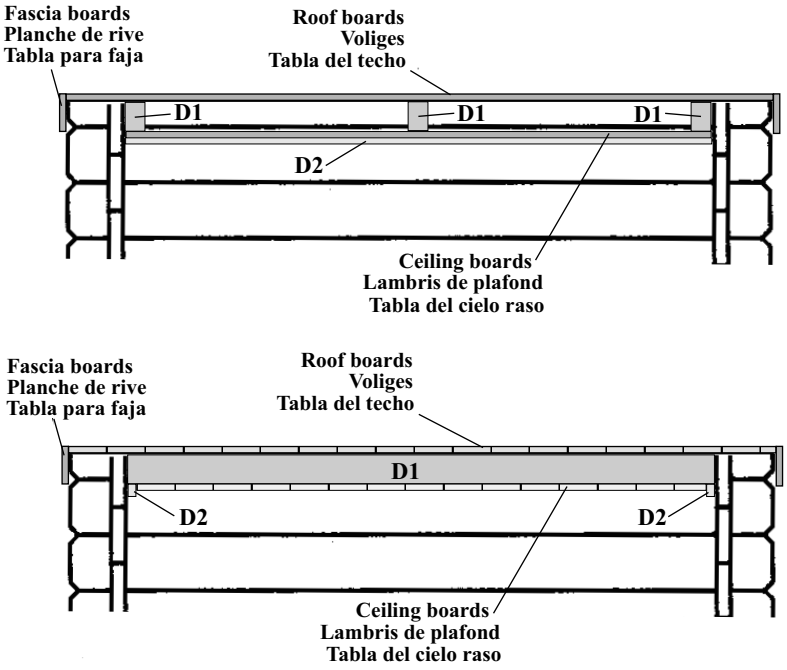
5. Roofing Toit El techo

The roof construction seen from above
La toiture vue du dessus
La construcción del techo vista desde arriba



The roof construction seen from both sides
La toiture vue des deux côtés
La construcción vista desde ambos lados

5.



6. Assembly of the benches Bancs de sauna Montando los bancos

Install the sauna benches by fixing the supports for the benches to the walls with screws. The recommended heights are 400 and 800 mm from the floor. Put the benches on the supports. The delivery includes 2 pcs of 32x95x1400 mm boards, which can be used for making a balustrade for the benches.

Installez les bancs de sauna en fixant les supports pour les bancs aux murs avec des vis. La hauteur recommandée est de 40 et 80 cm, mesurée à partir du plancher. Placez les bancs sur les supports. Sont inclus dans la livraison 2 planches de 32x95x1400 mm, qui peuvent être utilisées pour faire une rampe pour les bancs.

Instale los bancos de la sauna fijando los soportes para los bancos a la pared con tornillos. Las alturas recomendadas son 400 y 800 mm del suelo. Coloque los bancos sobre los soportes. La entrega incluye 2 tablas de 32 x 95 x 1400 mm que se pueden usar para hacer una barandilla para los bancos.

GB

7. Completion and preserving + treating woodwork

Once you have completed the door fittings, fix the facing panels to the frame to cover the slit above the door above the cabin. We stress the importance of mounting it on the framework and not on the wall timbers, to allow the structure room to "settle".

Please ensure that your sauna is kept well ventilated, especially the base construction, to preserve it from dampness and rot.

Please paint your sauna as soon as possible after assembling. We recommend a micro-porous wood varnish or paint. In the corners particularly, a coat of preservative can provide added protection against rot (ask for advice in your DIY centre and follow the paint manufacturer's instructions for use). Blue-stain inhibitor is highly recommendable even for inside walls.

Otherwise, good ventilation and the avoidance of waterlogging are still the best protection for wood!

Regular visual checks help to avoid damage before it occurs. Please remember that fitting adjustments to the different parts are an unavoidable part of the care programme.

We wish you a lot of pleasure from your Sauna.

We reserve the right to amend the technical specification.

F

Finition, protection du bois et entretien

Assurez-vous encore que tous les éléments du chalet sont bien fixés.

Fixez la bordure de la porte du sauna à l'intérieur et à l'extérieur. NB: Fixez-les uniquement sur les cadres de la porte et de la fenêtre, pas au mur en madriers.

Si vous souhaitez peindre votre chalet, procédez comme décrit précédemment: seulement lorsque la construction est achevée.

Nous recommandons une lasure protectrice multicellulaire pigmentée. Dans les angles notamment, vous pouvez aussi badigeonner une protection anti-moisissure. **La meilleure protection restant sans aucun doute une aération suffisante!** Nous recommandons de procéder régulièrement à un contrôle visuel pour prévenir des dommages. Pensez que vous aurez probablement à réajuster les éléments de votre chalet régulièrement.

Nous espérons que votre chalet SAUNA vous donnera entière satisfaction.

E

Terminación y preservación + tratamiento de la madera

En cuanto haya terminado las guarniciones de la puerta, fije las tablas de revestimiento al marco para cubrir el espacio sobre la puerta de la cabaña. Subrayamos la importancia de fijarla al marco y no a los troncos de las paredes para dar cabida a la estructura de “asentarse”.

Asegúrese de que su sauna está bien ventilada, especialmente la construcción de la base, para preservarla de humedad e impedir que se pudra.

Pinte su sauna tan pronto como sea posible después de armarla. Recomendamos un barniz micro poroso para madera o pintura. Especialmente en las esquinas, una mano de preservativo puede dar una protección adicional para que no se pudra (pida consejo en su ferretería y siga las instrucciones de uso dadas por el productor de la pintura). El inhibidor azul es altamente recomendable incluso en las paredes interiores.

Pero una buena ventilación y evitar anegar la estructura es la mejor manera de proteger la madera.

Hacer revisiones oculares regulares ayuda a evitar daños antes de que ocurran. Recuerde que los ajustes de las diferentes partes son una parte inevitable del cuidado de la cabaña.

Le deseamos mucha diversión con su sauna.

Nos reservamos los derechos de modificar las especificaciones técnicas.

8. List of parts / Liste de pièces / Lista de partes

Part	Description	Parte	Dimensions in mm.	Pcs.	Mark	Control
Roof board	Voliges	Tabla del techo	17 x 87 x 1700	20		
Ceiling board	Lambris de plafond, sauna	Tabla del cielo raso	17 x 87 x 1430	17		
Front wall	**Mur avant A**	**Pared anterior**				
Wall timber, half-width	Madrier	Tronco para pared, mitad de tronco	34 x 67 x 1700	1	A1	
Wall timber	Madrier	Tronco para pared	34 x 135 x 680	13	A2	
Wall timber	Madrier	Tronco para pared	34 x 135 x 370	13	A3	
Wall timber, cut-out for door	Madrier	Tronco para pared, recortado para puerta	34 x 135 x 1700	1	A4	
Wall timber, half-width	Madrier	Tronco para pared, mitad de tronco	34 x 67 x 1700	1	A5	
Rear wall	**Mur arrière B**	**Pared posterior**				
Wall timber, half-width	Madrier	Tronco para pared, mitad de tronco	34 x 67 x 1700	1	B1	
Wall timber	Madrier	Tronco para pared	34 x 135 x 1700	14	B2	
Wall timber, half-width	Madrier	Tronco para pared, mitad de tronco	34 x 67 x 1700	1	B3	
Side walls	**Mur latèraux C**	**Paredes laterales**				
Wall timber	Madrier	Troncos para pared	34 x 135 x 1700	14+14	C1	
Wall timber, tongue removed	Madrier	Troncos para pared	34 x 135 x 1700	1+1	C2	
Bench (upper, 5 boards)	Bancs de sauna (supérieur, 5 planches)	Banco (superior, 5 tablas)		1		
Bench (lower, 3 boards)	Bancs de sauna (inférieur, 3 planches)	Banco (inferior, 3 tablas)		1		
Support for upper bench	Support du banc supérieur	Apoyo para banco superior	45 x 145 x 499	2		
Support for lower bench	Support du banc inférieur	Apoyo para banco inferior	45 x 145 x 291	2		
Board for balustrade for the bench	Planche de rampe pour le banc	Tabla para barandilla de banco	32 x 95 x 1400	2		
Roof beams	Poutre maîtresse	Viga para techo	45 x 70 x 1430	3	D1	
Support for roof beams, to be fixed to the walls	Planche de fixation pour le poutre maîtresse	Apoyo para vigas, para fijar a la pared	27 x 31 x 1430	2	D2	
Fascia board	Planche de rive	Tabla para faja	16 x 95 x 1740	2		
Fascia board	Planche de rive	Tabla para faja	16 x 95 x 1700	2		
Door with safety glass	Porte	Puerta con vidrio de seguridad	650 x 1771	1		
Facing plank above the door	Couvre-joint de dessus de porte	Tabla de revestimiento sobre la puerta	19 x 120 x 720	2		
Blocks for assembly	Cale de bois rainurée pour le montage	Bloques para el montaje	34 x 65 x 250	2		
Screws and nails etc.	Vis, clous, etc.	Tornillos y clavos etc.		1 bag		

GB

How to use a Sauna

It is recommendable to take a sauna after exercise, particularly sport, however it is advisable to rest for 15 to 30 minutes to ensure that your body can react to the heat without any problem.

Do not take the sauna during digestion or when excessively hungry. The ideal way is to take the sauna 2 to 4 hours after your last meal. Avoid alcohol and heavy meals before and during the sauna.

Before entering the sauna, have a hot soapy shower and dry yourself well. People with cold feet should put them into hot water 4-5 minutes before the sauna.

Metal objects should not be taken into the sauna.

Place a towel where you plan to sit, both for hygienic reasons and because the bench may be very hot. Lie down or sit down with your feet over the seat ensuring that your entire body is at the same height.

It is recommended that the sauna temperature is between 80ºC and 90ºC. Stay in the sauna between 8 and 12 minutes, the recommendation being not to exceed 15 minutes.

To increase humidity, water is thrown over the stones; however, it is worth bearing in mind that you should only remain in the sauna whilst it is pleasant to do so.

Before leaving the cabin, sit with your legs hanging over the bench and stand up gradually.

When leaving the sauna, it is recommendable to remain outside the sauna for a few minutes (without getting cold). Then proceed to have a cold shower directing the jet of water from your arms and legs to the centre of your body. Refreshing yourself and resting are the two essential elements when taking a sauna.

After the first session, repeat the sauna once or twice and the cold shower. Do not extend the session to more than 15 minutes or make more than three visits.

When perspiration reaches its maximum point you can hit yourself with the bundle of birch branches referred to as vitha. It is not essential to do so, however it opens the pores and this increases the cleansing effect.

After the last sauna, taking a cold shower and resting for a few minutes is fundamental to avoid sweating when getting dressed and to avoid colds. Do not have a hot shower after a sauna, or place wraps over yourself to continue sweating or suddenly change from a hot sauna to a cold atmosphere. Do not carry out physical exercise after the sauna either.

Do not drink liquids during the session. Afterwards, juices or water is the most recommendable as well as waiting a minimum of an hour before eating. Do not carry out physical exercise in the sauna cabin either or speak excessively.

When children are present, the sauna must be between 65ºC and 70ºC and the showers lukewarm. Children must always be accompanied and their reaction monitored at all times.

The sauna can be dangerous for those with specific cardiac illnesses. If suffering from circulation problems (especially in your legs), do not stay in the sauna for more than 5 minutes. Those with heart complaints or high blood pressure must avoid swimming in cold water after leaving the sauna. Older people should cool down in the air and not with water. Do not use the sauna if you are pregnant.

Benefits of the Sauna

Improved blood circulation. The circulatory speed eliminates waste from the body more quickly.

Elimination of toxins. It opens the pores and contributes to cleansing the skin and your body.

Improved respiration. It helps to clear the respiratory tracts, making any mucosity in the bronchial tubes more fluid. In the case of colds and chills, a vast improvement will be noticed.

Alleviation of pain. The combination of body heat, improved circulation, emissions of endorphins and the heating of stiff joints alleviates pain and discomfort.

Improved cardiovascular function. Improved blood circulation and flow.

Alleviation of arthritis. The sauna has a positive effect on the locomotor system and on psycho-emotional health.

It prepares the body for other therapeutic treatments. After a sauna, the condition of your skin and muscles is ideal for having a massage or another treatment requiring the application of some kind of product.

It helps you to sleep. It relaxes the body and helps you to sleep more easily.

How to take a sauna

1- Have a lukewarm shower and enter the sauna with your skin wet and clean.

2- Sit down or lie down (on a towel) on the bottom bench for 10 to 15 minutes at the most.

3- Come out and have a cold shower, starting with your arms and legs.

4- Relax by sitting down or strolling outside the sauna. If you are thirsty have a drink, but never alcohol.

5- Lie down on the top bench and relax for 10 minutes. The humidity will be greater than during the first session and you can use birch branches if you wish.

6- Have another cold shower and go back in for another 5 minutes. It feels better with the right humidity and temperature.

7- Maximum relaxation period from 10 to 15 minutes.

8- Finish by having a cold shower to cleanse sweat, impurities and dead cells from your skin. You can go back into the sauna for a moment and at a low temperature. Afterwards, have another shower or have a swim in the pool.

Wrap yourself up well and recover at leisure. Do not carry out brusque exercises. Hydrate yourself by taking small sips of water or an isotonic drink.

F

Comment prendre un sauna

Avant de prendre un sauna, il est conseillé de pratiquer un exercice physique, comme par exemple du sport, et de se reposer ensuite entre 15 et 30 minutes afin que l´organisme puisse réagir à la chaleur sans problèmes.

Le sauna ne doit pas débuter si la digestion n´est pas achevée, ni si l´estomac est vide. L'idéal est de prendre le sauna entre les 2 et 4 heures suivant le dernier repas. Avant et pendant le sauna, il ne faut ni boire d´alcool ni manger de repas trop lourds.

Avant d´entrer, prenez une douche chaude en vous savonnant. Séchez-vous bien. Les personnes ayant les pieds froids doivent les frictionner sous l´eau chaude 4-5 minutes avant le sauna.

Il est interdit d´introduire dans le sauna des objets métalliques.

Placez une serviette de bain là où vous allez vous asseoir, tant pour l´hygiène que pour la chaleur intense de la banquette. Allongez-vous ou asseyez-vous, les pieds sur le siège pour que tout le corps soit à la même hauteur.

La température du sauna doit être comprise entre 80 et 90 degrés centigrades. Il est recommandé de rester dans le sauna entre 8 et 12 minutes. La durée de ce passage ne dépasse pas le quart d´heure.

Pour accroître l´humidité, il suffit de jeter de l´eau sur les pierres, mais vous devez rester dans l´enceinte pour profiter des bienfaits agréables du sauna.

Avant de quitter la cabine, asseyez-vous, les pieds posés sur le banc et levez-vous lentement.

Lorsque vous sortez, il est conseillé de rester quelques minutes hors du sauna (sans vous refroidir). Puis prenez une douche froide, en menant le jet d´eau des extrémités vers le centre du corps. N´oubliez pas que se rafraîchir et se reposer sont deux éléments essentiels du sauna.

Après le premier passage, répétez la séance une ou deux fois ainsi que la douche froide, sans dépasser les 15 minutes. Ne réalisez pas plus de 3 passages.

Lorsque la sudation atteint son point maximal, c´est le moment idéal pour se masser en se fustigeant à l´aide d´un fagot de branches de bouleau appelé vihta. Ce n´est pas indispensable, mais cela permet d´ouvrir les pores, et augmente de ce fait l´effet de nettoyage de la peau.

Après la dernière séance et la douche froide, la relaxation pendant quelques minutes s´avère essentielle pour ne plus transpirer lorsque vous vous rhabillerez et pour éviter aussi les refroidissements. Ne prenez pas de douche chaude après le sauna, ne vous enveloppez pas de quelque habit que ce soit pour continuer à transpirer, et ne passez pas subitement d´un sauna chaud à une ambiance froide. Ne réalisez pas non plus d´exercices physiques après le sauna.

Pendant la séance, il ne faut pas prendre de boissons ; mais après le sauna, il est fortement conseillé de boire des jus de fruits ou de l´eau. Il faut également attendre au moins une heure pour pouvoir manger. Au sein de la cabine, ne faites pas d´exercices physiques, et ne bavardez pas trop.

Avec des enfants, la température du sauna doit être comprise entre 65-70º et les douches doivent être prises tièdes. Il faut toujours accompagner les enfants et surveiller constamment leur comportement.

Le sauna peut s´avérer dangereux pour toute personne souffrant de maladies cardiaques. Si vous avez des problèmes de circulation sanguine (en particulier les jambes), la séance ne doit pas dépasser les 5 minutes. Il est préférable pour les personnes atteintes de problèmes cardiaques ou de hypertension d´éviter de nager dans une piscine d´eau froide après être sorti du sauna. Pour les personnes âgées, la phase de refroidissement doit se faire à l´air libre, et non dans l´eau. Il est interdit pour les femmes enceintes d´utiliser le sauna.

Les bienfaits du sauna

Il améliore la circulation sanguine. La vitesse circulatoire chasse plus rapidement les déchets du corps.

Il élimine les toxines, ouvre les pores et contribue à nettoyer la peau et l´organisme.

Il améliore la respiration. Il aide à déboucher les voies respiratoires, il rend les muqueuses des bronches plus fluides, il enraye les maladies hivernales telles que rhumes ou sinusites.

Il soulage la douleur. La combinaison de la chaleur corporelle avec l´amélioration de la circulation, les émissions d´endorphines et la chaleur des articulations rigides permet d´apaiser les douleurs et les troubles légers.

Il améliore la fonction cardiovasculaire. Il améliore l´efficacité du battement du cœur et du flux sanguin.

Il soulage l´arthrite. Le sauna exerce un effet positif sur le système locomoteur et sur l´état psycho-émotionnel.

Il prépare le corps à d´autres traitements thérapeutiques. Après un sauna, l´état de la peau et des muscles est idéal pour se soumettre à un massage ou à un autre traitement qui requiert l´application de n´importe quel type de produit.

Il aide à dormir. Il détend le corps et permet de trouver un sommeil meilleur.

Recommandations pour une séance de sauna

1. Prendre une douche tiède et entrer dans le sauna, la peau propre et encore mouillée.

2. Rester dans la cabine 10 à 15 minutes maximum, assis ou allongé sur la banquette inférieure (recouverte d´une serviette de bain).

3. Sortir et prendre une douche froide, en commençant par les extrémités.

4. Se reposer, en restant assis ou en se promenant hors de la cabine de Sauna. Si vous avez soif, vous pouvez boire ce que vous voulez sauf de l´alcool.

5. S´allonger sur la banquette supérieure et se détendre pendant 10 minutes. N´oubliez pas qu´il y aura plus d´humidité que lors de la première séance. Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser les branches de bouleau.

6. A nouveau, prendre une douche froide et si vous le souhaitez, retournez-y 5 minutes. Vous bénéficierez d´une bien meilleure sensation grâce à une humidité et une température adéquates.
7. Se reposer complètement durant 10 – 15 minutes.

8. Terminer par une douche froide pour bien éliminer la sueur, les impuretés et les cellules mortes de la peau. Vous pouvez rentrer dans la cabine un moment mais cette fois-ci à plus basse température. Vous devrez à nouveau prendre une douche ou un bain dans la piscine.

Bien s´habiller pour ne pas prendre froid et récupérez doucement. Ne faites pas d´efforts brusques. Hydratez-vous en buvant des petites gorgées d´eau ou une boisson isotonique.

E

Cómo se debe usar la sauna

Es recomendable tomar la sauna después de hacer un esfuerzo, como practicar deporte, pero se aconseja descansar de 15 a 30 minutos para que el organismo pueda reaccionar al calor sin problemas.

No se debe comenzar la sauna durante la digestión, ni con hambre excesiva. Lo ideal es tomar la sauna de 2 a 4 horas después de la última comida. Antes y durante la sauna deben evitarse el alcohol y las comidas pesadas.

Antes de entrar se debe tomar una ducha caliente con jabón, y secarse bien. Las personas con pies fríos deben introducirlos en agua caliente 4-5 minutos antes de la sauna.

No se deben introducir objetos metálicos en la sauna.

Coloque una toalla donde se vaya a sentar, tanto por higiene como porque el banco puede estar muy caliente. Túmbese o siéntese con los pies sobre el asiento para que todo el cuerpo permanezca a la misma altura.

Se recomienda que la temperatura de la sauna esté entre 80 y 90 grados centígrados. El tiempo de permanencia en la sauna será de 8 a 12 minutos, recomendándose no superar el cuarto de hora.

Para incrementar la humedad se echa agua sobre las piedras, pero es bueno saber que en el recinto debe permanecerse mientras resulte placentero.

Antes de abandonar la cabina, siéntese con los pies colgados en el banco y levántese pausadamente.

Al salir, es recomendable permanecer unos minutos (sin llegar a enfriarse) fuera de la sauna. A continuación hay que ducharse con agua fría, dirigiendo el chorro desde las extremidades hacia el centro del cuerpo. Refrescarse y descansar son dos elementos esenciales de la sauna.

Tras una primera toma, repetir una o dos veces la sauna y la ducha fría; sin alargar la sesión más de 15 minutos, ni realizar más de tres visitas.

Cuando la transpiración alcanza su punto máximo, es el momento de darte unos golpes con el haz de ramas de abedul llamado vitha. No es indispensable, pero abre los poros y esto incrementa el efecto de limpieza.

Tras la última sauna, la ducha fría y descansar unos minutos es fundamental para no sudar al vestirse y evitar resfriados. No debe ducharse con agua caliente después de la sauna, colocarse envolturas para seguir sudando, ni pasar súbitamente de una sauna caliente a un ambiente frío. Tampoco deben realizarse ejercicios físicos tras la sauna.

Durante la sesión no deben beberse líquidos, después tomar zumos o agua es lo mas recomendable, así como esperar una hora como mínimo para comer. Tampoco se deben realizar ejercicios físicos dentro de la cabina, ni charlar demasiado.

Con niños la sauna debe permanecer a 65-70º y las duchas serán con agua templada. Éstos deberán estar siempre acompañados y se deberá vigilar en todo momento su actitud.

La sauna puede resultar peligrosa para quienes padecen determinadas enfermedades del corazón. Si se tienen problemas de circulación (especialmente en las piernas), no se debe prolongar la sauna más de 5 minutos. La gente con problemas de corazón o presión alta debería evitar nadar en agua fría tras salir de la sauna. En personas mayores la fase de enfriamiento debe hacerse mediante aire, no con agua. Las mujeres embarazadas no deben utilizar la sauna.

Beneficios de la sauna

Mejora la circulación. La velocidad circulatoria elimina más deprisa los productos de deshecho del cuerpo.

Elimina toxinas. Abre los poros y contribuye a limpiar la piel y el organismo.

Mejora la respiración. Ayuda a despejar las vías respiratorias, hace más fluida la mucosidad que pueda existir en los bronquios y en caso de catarros o resfriados se notará una gran mejoría.

Alivio del dolor. La combinación de calor corporal, mejoría de la circulación, emisiones de endorfinas y calentamiento de las articulaciones rígidas alivia el dolor y las molestias.

Mejora la función cardiovascular. Mejora la eficiencia de bombeo y el flujo sanguíneo.

Alivio de la artritis. La sauna ejerce un efecto positivo sobre el sistema locomotor y el estado psicoemocional.

Prepara el cuerpo para otros tratamientos terapéuticos. Tras una sauna el estado de la piel y de los músculos es ideal para someterse a un masaje u otro tratamiento que requiera la aplicación de algún tipo de producto.

Ayuda para el sueño. Relaja el cuerpo y permite dormir mejor.

Cómo tomar una sauna

9. Ducharse con agua templada y entrar en la sauna con la piel mojada y limpia.

10. Sentarse o tumbarse (con una toalla) en el banco inferior de 10 a 15 minutos máximo.

11. Salir y ducharse con agua fría, empezando por las extremidades.

12. Tiempo de reposo, sentado o paseando fuera de la sauna. Si tiene sed beba algo pero nunca alcohol.

13. Tumbarse en el banco superior y relajarse durante 10 minutos. La humedad será mayor que en la primera sesión y puede usar las ramas de abedul si lo desea.

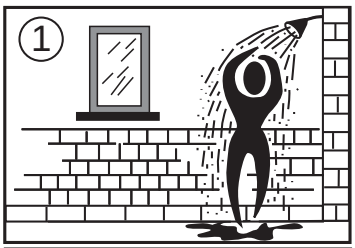
14. Ducharse de nuevo con agua fría, y puede volver a entrar otros 5 minutos. La sensación será mejor con la adecuada humedad y temperatura.

15. Descanso de máxima relajación de 10 a 15 minutos.

16. Termine con una ducha fría para limpiar la piel de sudor, impurezas y células muertas. Puede volver a la sauna por un momento, pero a baja temperatura, después deberá volver a ducharse o darse un baño en la piscina.

Abríguese bien y recupérese despacio. No realice ejercicios bruscos. Hidrátese tomando pequeños sorbos de agua o una bebida isotónica.

Advice for taking a SAUNA
Recommandations pour une séance de SAUNA
Consejos para tomar una SAUNA



GB Have a lukewarm shower and enter the sauna with your skin wet and clean.

F Prendre une douche tiède et entrer dans le sauna, la peau propre et encore mouillée.

E Ducharse con agua templada y entrar a la sauna con la piel mojada y limpia.

GB Sit down or lie down (on a towel) on the bottom bench for 10 to 15 minutes at the most.

F Rester dans la cabine 10 à 15 minutes maximum, assis ou allongé sur la banquette inférieure (recouverte d´une serviette de bain).

E Sentar ó tumbarse (con una toalla) en el banco inferior de 10 a 15 minutos máximo.

GB Come out and have a cold shower, starting with your arms and legs.

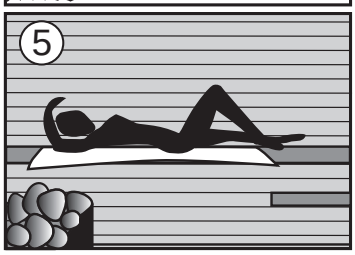
F Sortir et prendre une douche froide, en commençant par les extrémités.

E Salir y ducharse con agua fría, empezando por las extremidades.

GB Relax by sitting down or strolling outside the sauna. If you are thirsty have a drink, but never alcohol.

F Se reposer, en restant assis ou en se promenant hors de la cabine de Sauna. Si vous avez soif, vous pouvez boire ce que vous voulez sauf de l´alcool.

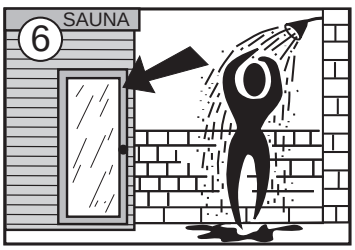
E Tiempo de reposo, sentado ó paseando fuera de la sauna. Si tiene sed beba algo pero nunca alcohol.



GB Lie down on the top bench and relax for 10 minutes. Remember that the humidity will be greater than during the first session. If you want, you can hit yourself with a birch branch.

F S´allonger sur la banquette supérieure et se détendre pendant 10 minutes. N´oubliez pas qu´il y aura plus d´humidité que lors de la première séance. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous masser grâce aux branches de bouleau.

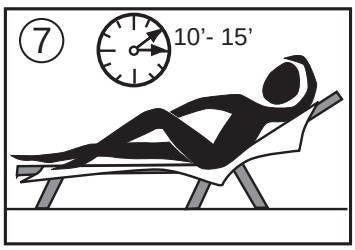
E Tumbarse en el banco superior y relajarse durante 10 minutos.Tenga en cuenta que la humedad será mayor que en la primera sesión. Si lo desea puede azotarse con una rama de abedul.



GB Have another cold shower and go back in for another 5 minutes.
It feels better with the right humidity and temperature.

F A nouveau, prendre une douche froide et si vous le souhaitez, retournez-y 5 minutes.
Vous bénéficierez d´une bien meilleure sensation grâce à une humidité et une température adéquates.

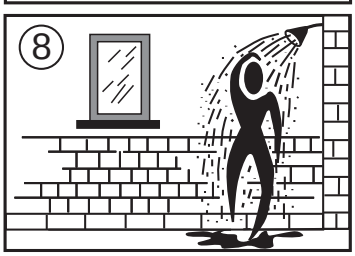
E Ducharse de nuevo, con agua fría y puede volver a entrar otros 5 minutos.
La sensación es mejor con la adecuada humedad y temperatura.



GB Maximum relaxation period from 10 to 15 minutes.

F Se reposer complètement durant 10 – 15 minutes.

E Descanso de máxima relajación de 10 - 15 minutos.



GB Finish by having a cold shower to thoroughly remove sweat from your skin. You can go back into the sauna for a moment and at a low temperature. You should have another shower..

F Terminer par une douche froide pour bien éliminer la sueur de la peau. Vous pouvez rentrer dans la cabine un moment mais cette fois-ci à plus basse température. Dans ce cas, vous devrez à nouveau prendre une douche.

E Termine con una ducha fría para limpiar bien la piel del sudor. Puede volver a la sauna por un momento y a baja temperatura. Deberá volver a ducharse.

GB - Wrap yourself up well and recover at leisure. Do not carry out brusque exercises. Hydrate yourself by taking small sips of water or an isotonic drink.

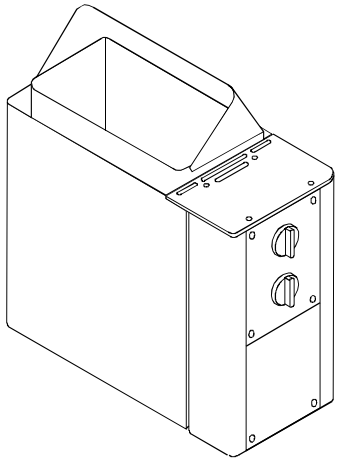
F - Bien s´habiller pour ne pas prendre froid et récupérez doucement. Ne faites pas d´efforts brusques. Hydratez-vous en buvant des petitesgorgées d´eau ou une boisson isotonique.

E - Abríguese bien y recupérese despacio. No realice ejercicios bruscos. Hidrátese tomando pequeños sorbos de agua ó una bebida isotónica.

USERS MANUAL
SAUNA HEATERS

E

GB



MODEL : 1202-21-1718 2.1 kW
1202-30-1718 3.0 kW

220 V 1N – 240 V 1 N

MOUNTING THE SAUNA HEATER

Remove two screws in the lower frontpart of the heater, this operation makes it possible to remove the console from the heater. (see fig. 4)
Drill holes for fastening of the heater console. Use the console as guide for the drilling. Fasten the supplied screws through the sauna room soft-wood lining into a 2 x 4 in. backing board to hold the heater weight.
See fig. 1 and fig. 2 for he right distance to combustible materials.

LEFT- AND RIGHT- HAND MOUNTING

Depending on how your sauna is constructed you can have a need to operate your heater either from the left or the right side. To make this easy the heater is symmetrical meaning that during the during the installation you can choose on which side yu like to have the controls for easiest operation.
Place the heater on the console, find the fixing holes in the lower part of the heater body. Push the heater gently in direction of the wall so that the lugs of the console fit into the fixing holes of the heater. Check that all four lugs are in the right position, fasten the two locking screws in the front of the heater (see fig. 4)

- Only one sauna heater may be mounted in each room.
- The wall behind the heater must not be covered with asbestos or eternite disks. This may cause too high temperature rises in the wall material.
- For wall and roof material, please use wood panelling.

PROTECTION GUARD

If you wish to build a protection guard around your heater the instructions in fig. 2 are to be followed.

CONNECTION

The electrical connection has to be made by a qualified electrician in accordance with the instructions.
For connection use rubber cable. At the bottom of the heater you will find the control panel, which is also used as a junction box. In the junction box of the heater there are besides the connection blocks even terminal blocks, which enable the following functions:

a) A pilot light outside the sauna room (terminal block 2 and 5, see wiring diagram fig. 3. For this connection please use wire of the same dimension as the connection wire for the heater, see tab. 1)
b) Remote locking of other heating equipment. (terminal block 2 and 6, see wiring diagram 3).

The junction box which is to be placed in the sauna room, has to be of splash-proof material and have condensing water holes. The middle of the juncton box has to be place max. 500mm over the floor.

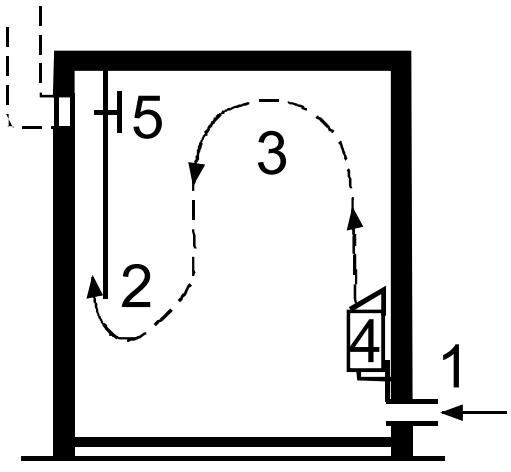
SAUNA ROCKS
The rocks are cleaned at the factory, but we recommend you to hose them down once more before placing them in the heater. The biggest rocks should be placed at the bottom and the smallest at the top. You must not put the rocks too close as the air must circulate through the heater. The rocks must, however, fully cover the heating elements. Please replace the rocks after 2- 4 years.
If you do not follow the instructions above there is a risk of fire.

REGULATION
Turn the thermostat knob (fig. 4) to the temperature desired. The desired temperature will be reached within 30- 60 minutes depending on the size, construction and isolation of the sauna.

THERMAL CUT-OFF
If the temperature in the sauna for some reason gets too high, the thermal cut-off switches off the heater completely. After cooling down the sauna to the normal temperature you can reset the heater by pushing the reset button (see fig. 4) on the thermal cut-off. Try, however, first to find the reason for the sudden increase in temperature.

TIMER
The timer, which also works as a main switch , automatically switches off the heater after the desired time . You can choose any time between 1- 6 hours. When turning the timer knob clockwise to position 3 the heater starts to warm the sauna room and after 3 hours the heater is automatically switched off. The timer can be turned to 0-position from all positions. If the bathing time is shorter than expected the heater can be manually switched off by turning the knob to the 0-position. If your sauna heater has an 8 +4 hour timer, then you have 4 h of heating time and 8 hours of pre-setting time. This means that during the pre-set time only the timer will work and when the pre-set time has is finished the 4 h heating time starts. You can also use the only the 4 h heating time to heat the sauna up right away.

VENTILATION (RECOMMENDABLE)
The ventilation of the sauna must be sufficient. In a private sauna the air should be changed 6 time an hour. This can be achieved by a vent under the heater from an adjacent area. The diameter of the vent should be at least 6cm (fig.2). The exhaust must be situated lower than the upper benches as far as possible from the heater and about 50-60cm higher than the fresh air vent. The exhaust must be twice the size of the fresh air vent. From the exhaust the consumed air will be lead upwards to the ventilation opening, which must be at the level of the ceiling. In order to facilitate the ventilation of the sauna after the bathing there must be a ventilator at the ventilation opening. This ventilator must be shut during the heating of the sauna and during the bathing. The axhaust pipe can also in order to save place be placed in a corner under the wood framing.



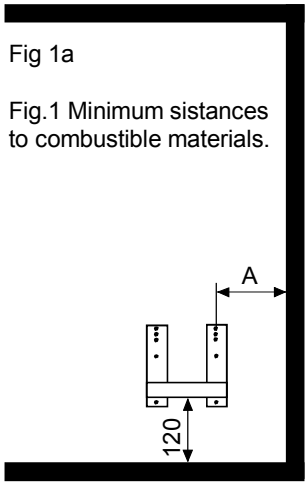
1. Fresh air inlet
2. Outlet
3. Sauna room
4. Heater
5. Vent

Tab.1

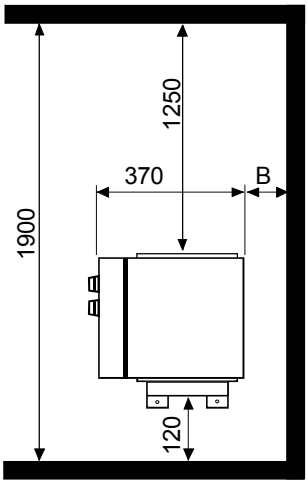
Model	Power	Sauna room			Min. distances				Supply cord	
		Volume		Height	From side to wall	From front to combust.mater.	From heater top to ceiling	From heater bottom to floor.	Mains fuse	
	kW	min m^3	max m^3	min cm	cm	cm	cm	cm	A	mm^2
1202-21-1718	2,1	1,3	2,5	190	3	3	125	12	10	3 x 1,5 S
1202-30-1718	3,0	2	4	190	3	6	125	12	16	3 x 2,5 S

Fig 1a

Fig.1 Minimum sistances to combustible materials.



1b



1c

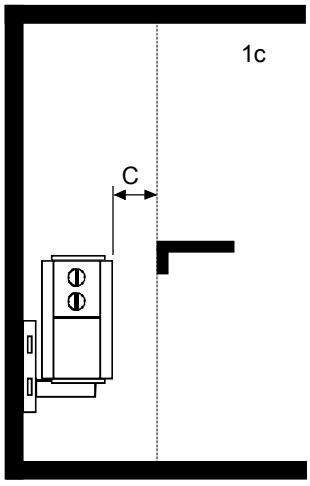
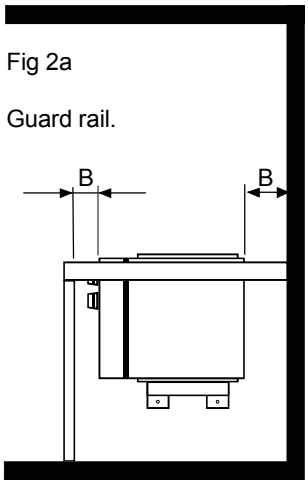
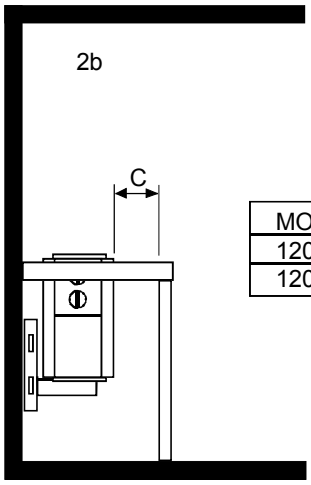


Fig 2a

Guard rail.



2b



MODEL	KW	A	B	C
1202-21-1718	2,1	90	30	30
1202-30-1718	3,0	90	30	60

Fig. 4 Mounting

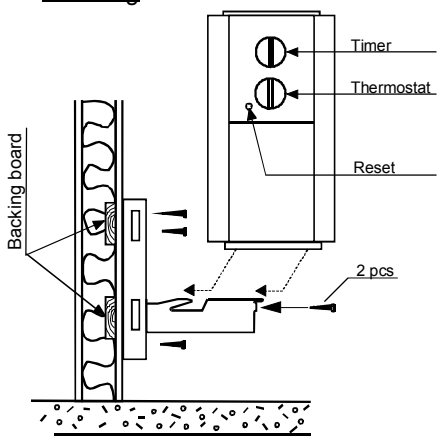
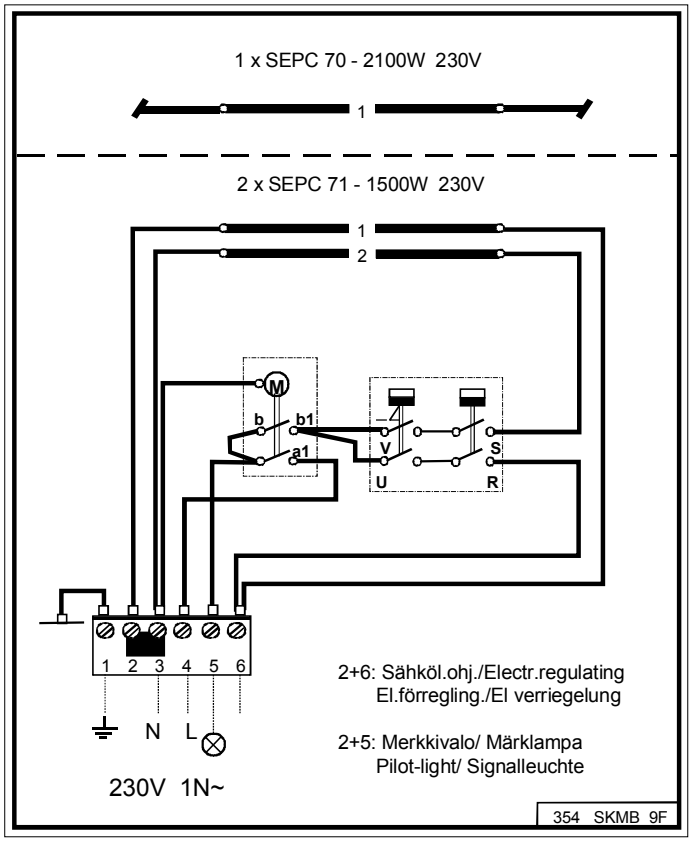
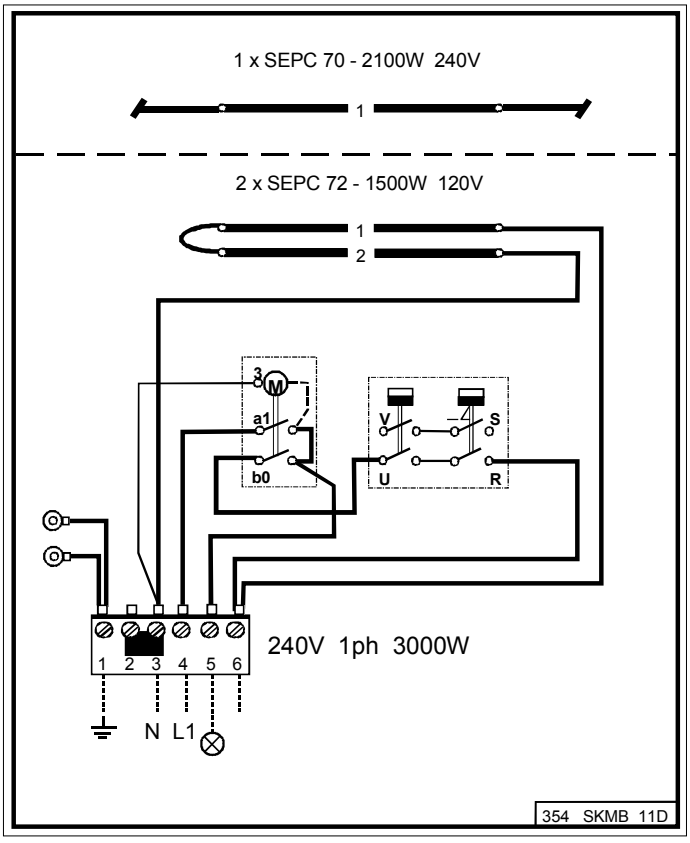


Fig. 3
Wiringdiagram.

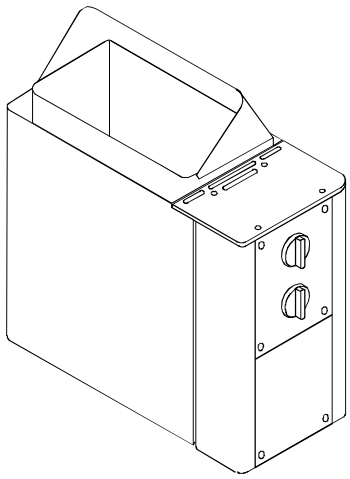




F

MANUEL DE L'UTILISATEUR

POÊLES DE SAUNA



MODÈLES :
1202-21-1718 2,1 kW
1202-30-1718 3,0 kW

220 V 1N~ - 240 V 1N~

MONTAGE DU POÊLE À SAUNA

Retirez les deux vis situées en bas de la partie avant du poêle, ce qui permet d'enlever le support du poêle. Voir la figure 4.

Percez des trous pour fixer le support du poêle. Utilisez le support comme guide pour percer les trous. Fixez les vis fournies en les glissant dans les trous du support. Assurez-vous que les vis traversent bien le revêtement en bois tendre qui recouvre l'intérieur de la cabine pour aller se fixer dans le panneau renforcé de 5 x 10 cm qui supportera le poids du poêle (fig. 4).

Voir les figures 1 et 2 en ce qui concerne les distances à respecter par rapport aux matériaux combustibles.

MONTAGE DROIT OU GAUCHE
En fonction de la construction de votre sauna, vous aurez besoin de faire fonctionner votre poêle à partir du côté gauche ou du côté droit. Pour vous faciliter la tâche, le poêle est symétrique, ce qui signifie que vous pouvez choisir, au moment de l'installation, de quel côté vous souhaitez installer les boutons de commande.
Placez le poêle sur le support, localisez les trous de fixation dans la partie inférieure du corps du poêle. Poussez doucement le poêle en direction du mur, de manière à ce que les attaches du support s'insèrent dans les trous de fixation du poêle. Vérifiez que les quatre attaches sont bien positionnées et serrez les deux vis de serrage placées sur la partie avant du poêle (fig. 4).

- Chaque sauna ne doit comporter qu'un seul poêle.
- Le mur situé derrière le poêle ne doit pas être recouvert d'amiante ou d'éternit, ce qui pourrait provoquer une hausse excessive de la température du mur.
- Il est conseillé d'utiliser du lambris sur les murs et sur le plafond.

PROTÈGE-POÊLE

Si vous souhaitez construire un protège-poêle autour de votre poêle, suivez les instructions de la figure 2.

BRANCHEMENT

Le branchement électrique doit être réalisé par un électricien qualifié, en conformité avec les instructions fournies.
Pour le branchement, utilisez des câbles sous caoutchouc. Le panneau de commande est situé sur la partie inférieure du poêle et sert également de boîtier de jonction. Outre les bornes de connexion, celle-ci contient des bornes qui ont les fonctions suivantes :

a) Une lampe témoin située à l'extérieur du sauna (bornes 2 et 5, voir le schéma de branchement à la figure 3. Pour ce branchement, utilisez un fil de la même taille que le fil utilisé pour le branchement du poêle, voir le tableau 1).

b) Verrouillage à distance d'autres équipements de chauffage (bornes 2 et 6, voir le schéma de branchement à la figure 3).

La boîte de jonction installée dans le sauna doit être faite dans un matériau résistant aux éclaboussures et être munie de trous de condensation. Le milieu de la boîte de jonction doit être situé à 500 mm du sol maximum.

PIERRES DE SAUNA

Les pierres sont nettoyées à l'usine, mais il est recommandé de les rincer encore une fois avant de les placer dans le poêle. Les pierres les plus grosses doivent être placées au fond et les plus petites sur le dessus. Les pierres ne doivent pas être trop serrées, afin de permettre une bonne circulation d'air. Elles doivent, cependant, recouvrir entièrement les éléments chauffants. Il est conseillé de changer les pierres tous les 2 à 4 ans.

Le non-respect des instructions ci-dessus risque de provoquer un incendie.

RÉGLAGE DE LA TEMPÉRATURE

Tournez le bouton thermostatique (figure 4) jusqu'à la température désirée. Cette température sera atteinte en 30 à 60 minutes selon la taille, la construction et l'isolation du sauna.

RUPTEUR THERMIQUE

Si, pour une raison ou une autre, la température du sauna s'élève trop, le rupteur thermique éteint complètement le poêle. Une fois le sauna revenu à la température normale, vous pouvez réinitialiser le poêle en appuyant sur le bouton de réinitialisation (voir figure 4) situé sur le rupteur thermique. Il est toutefois recommandé de rechercher d'abord la cause de cette hausse soudaine de la température.

MINUTERIE

La minuterie, qui fait également fonction d'interrupteur principal, éteint automatiquement le poêle une fois la durée souhaitée écoulée. Vous pouvez choisir une durée variant entre 1 et 6 heures. Par exemple, si vous tournez le bouton de la minuterie dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à la position 3, le poêle commence à chauffer le sauna, puis s'arrête automatiquement au bout de 3 heures. La minuterie peut être remise à zéro à tout moment. Si vous souhaitez sortir du sauna plus tôt que prévu, vous pouvez éteindre le poêle manuellement en replaçant le bouton sur la position 0.
Si votre poêle possède une minuterie de 8 + 4 heures, vous disposez alors de 4 heures de chauffage et de 8 heures de programmation. Cela signifie que seule la minuterie fonctionnera pendant le temps de programmation, puis, une fois ce temps de programmation écoulé, les 4 heures de chauffage commenceront.
Vous pouvez évidemment utiliser uniquement les 4 heures de chauffage pour chauffer le sauna directement.

VENTILATION (RECOMMANDABLE)

Pour que le sauna soit un lieu agréable, il doit être muni d'une ventilation adaptée. Dans un sauna privé, l'air doit être renouvelé environ 6 fois par heure. Ceci est réalisé en introduisant de l'air frais dans le sauna juste en dessous du poêle. Le diamètre de l'arrivée d'air frais doit être de 6 cm minimum (figure 5). L'arrivée d'air doit être munie d'une ouverture réglable, afin que vous puissiez contrôler l'entrée d'air frais et même fermer complètement l'arrivée d'air si vous le désirez. L'air vicié doit être évacué de l'autre côté du sauna, à une distance aussi éloignée que possible du poêle. Cette sortie d'air doit être au moins deux fois plus large que l'arrivée d'air frais, et doit être placée à une hauteur de 50 à 60 cm au-dessus du sol. L'air vicié passe par un conduit pour atteindre la bouche d'aération qui doit être placée au niveau du plafond. Pour économiser de l'espace, le conduit peut également être placé dans un coin du sauna, sous le lambris. Vous pouvez installer une bouche d'aération supplémentaire pour faciliter la ventilation une fois le bain terminé. Cette bouche d'aération haute doit être fermée pendant le chauffage du sauna et pendant le bain.

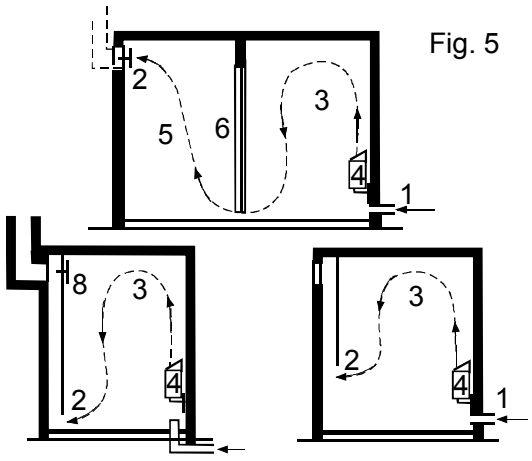


Fig. 5

1. Arrivée d'air frais
2. Sortie
3. Sauna
4. Poêle
5. Douche
6. Porte
7. Conduit d'évacuation
8. Bouche d'aération

La figure 5 présente trois possibilités d'installation d'une bonne ventilation dans un sauna.

Tableau 1

Modèle		Sauna			Distances minimums				Cordon d'alimentation	
	Puissance	Volume		Hauteur	Entre le côté et le mur	Entre l'avant et le matériau combustible	Entre le haut du poêle et le plafond	Entre le bas du poêle et le sol	Fusible secteur	
		Min	max.	min.						
	kW	m^3	m^3	cm	cm	cm	cm	cm	A	mm^2
1202-21-1718	2,1	1,3	2,5	190	3	3	125	12	10	3 x 1,5S
1202-30-1718	3,0	2	4	190	3	6	125	12	16	3 x 2,5S

Fig. 1

Distances minimums par rapport aux matériaux combustibles.

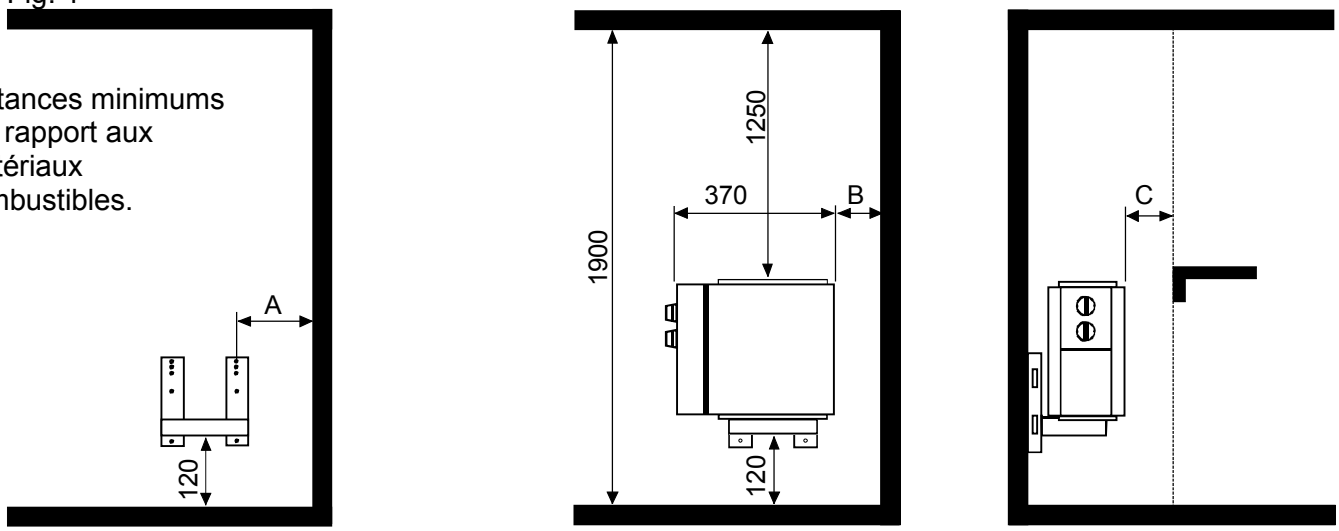
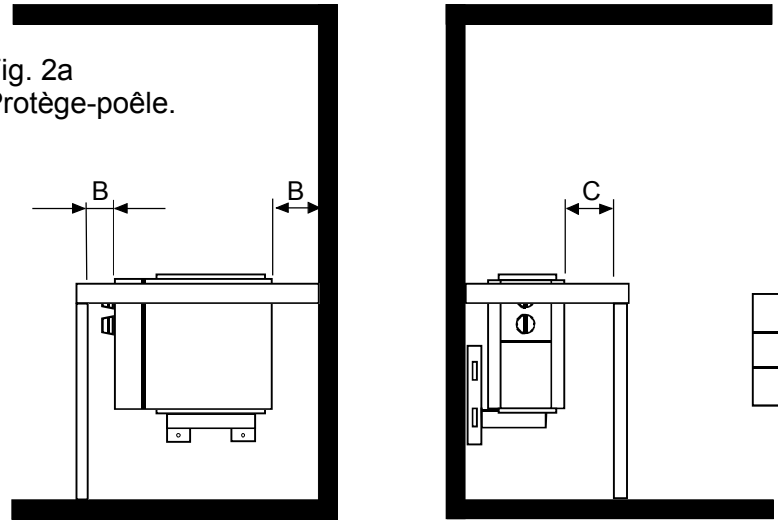


Fig. 2a
Protège-poêle.



MODEL	KW	A	B	C
1202-21-1718	2,1	90	30	30
1202-30-1718	3,0	90	30	60

Fig. 4 Installation

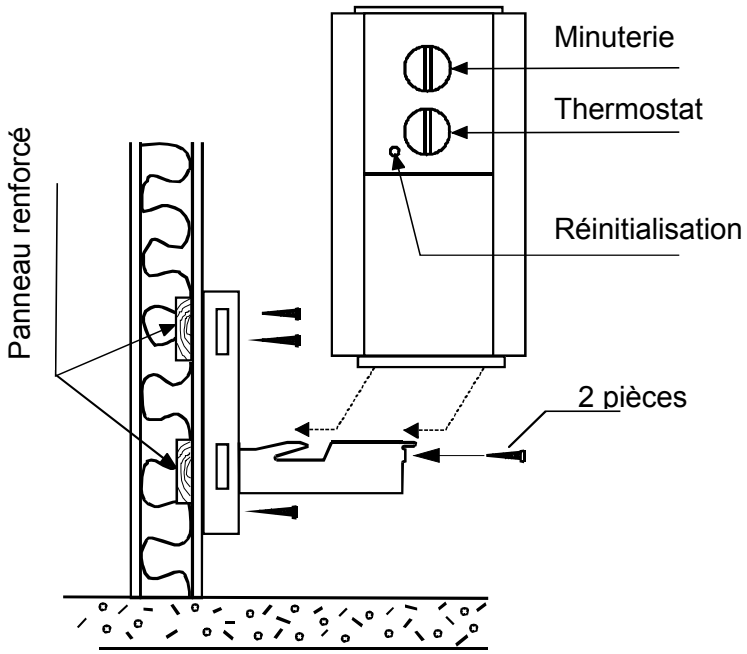
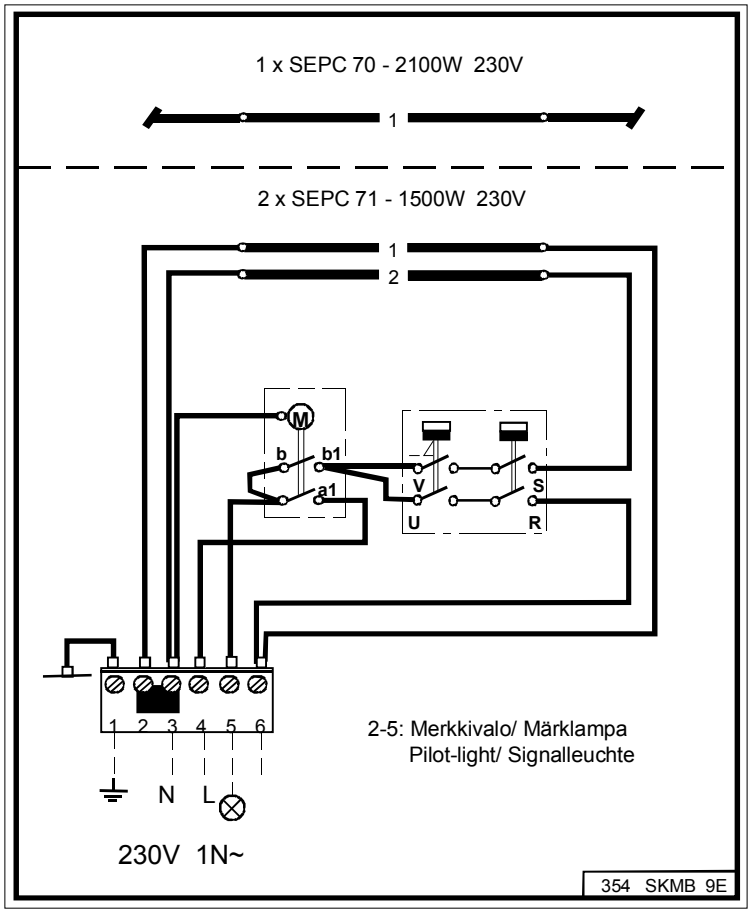
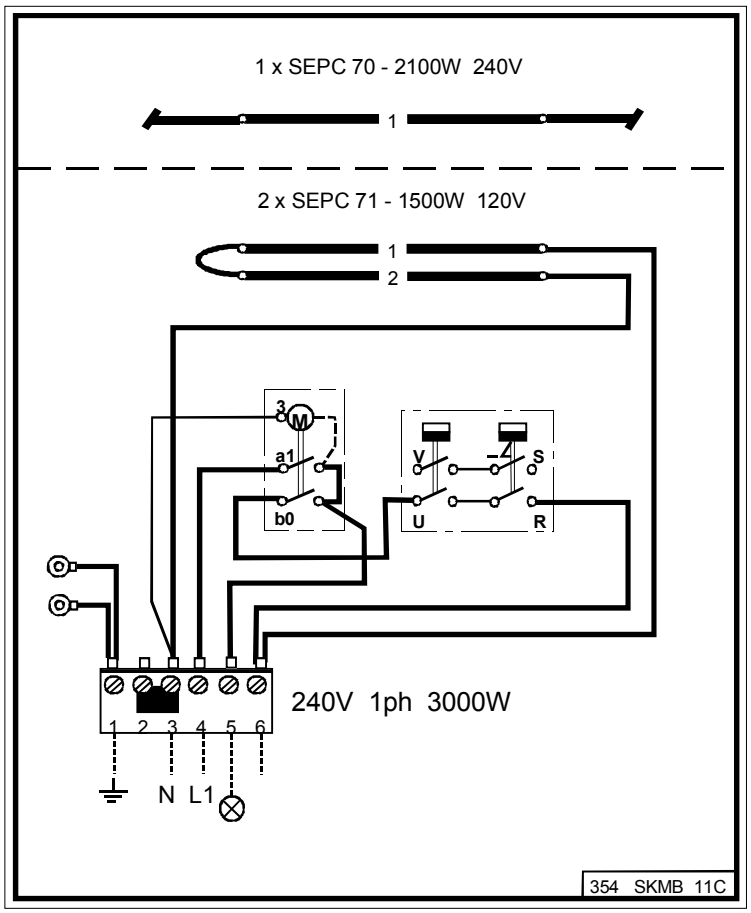


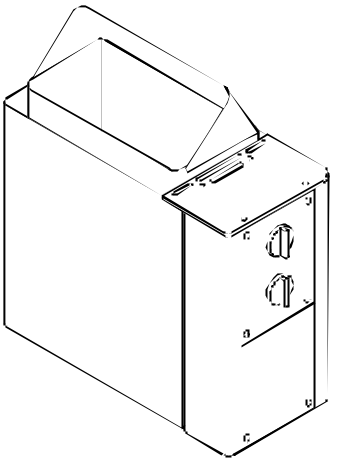
Fig. 3 Schéma de branchement





MANUAL DEL USUARIO
CALEFACTORES PARA SAUNA

E



MODELO: 1202-21-1718 2,1 kW
1202-30-1718 3,0 kW

220 V 1 N – 240 V 1 N

MONTAJE DEL CALEFACTOR PARA SAUNA

Quite los dos tornillos de la parte frontal inferior del calefactor para poder extraer la consola del calefactor. (Véase la fig. 4)
Realice agujeros para fijar la consola del calefactor. Utilice la consola como guía para realizar dichos agujeros. Fije los tornillos suministrados a través de la capa de madera blanda de la cabina de sauna a un tablero de soporte de 5 x 10 cm, para que éste pueda soportar el peso del calefactor.
Consulte las figuras 1 y 2 para saber cuál es la distancia adecuada hasta los materiales combustibles.

MONTAJE EN EL LADO IZQUIERDO O DERECHO

Según la forma en que esté diseñada su sauna, puede que necesite controlar su calefactor desde el lado izquierdo o desde el lado derecho. Para que esto resulte sencillo de conseguir, el calefactor es simétrico, lo cual quiere decir que durante la instalación puede elegir en qué lado desea colocar los controles, de modo que pueda utilizarlos de la manera más fácil. Coloque el calefactor sobre la consola y localice los agujeros de fijación de la parte inferior del cuerpo del calefactor. Empuje suavemente el calefactor en direcció a la pared para que las orejetas de la consola encajen en los agujeros de fijación del calefactor. Compruebe que las cuatro orejetas estén en la posición correcta y, a continuación, coloque los dos tornillos de fijación en la parte frontal del calefactor (véase la fig. 4).

- Sólo puede montarse un calefactor de sauna en cada cabina.
- La pared situada detrás del calefactor no debe estar cubierta de discos de amianto ni de Eternit (cemento y amianto). Esto podría provocar un aumento de temperatura demasiado elevado en el material de la pared.
- Para recubrir los materiales de paredes y techo, utilice paneles de madera.

PROTECCIÓN

Si desea instalar una protección alrededor del calefactor, consulte y siga las instrucciones descritas en la figura 2.

CONEXIÓN

La conexión eléctrica debe realizarla un electricista debidamente cualificado y debe llevarse a cabo siguiendo las instrucciones correspondientes.
Utilice cable de goma para la conexión. En la parte inferior del calefactor se encuentra el panel de control, que también se utiliza como caja de conexión. En la caja de conexión del calefactor, hay una serie de bloques de conexión, junto con sendos bloques de terminal, que regulan las funciones siguientes:

a) Un piloto en el exterior de la cabina de sauna. (Bloques de terminal 2 y 5, véase el diagrama de cableado de la fig. 3. Para realizar esta conexión, utilice cable del mismo tamaño que el cable de conexión para el calefactor; véase la tabla 1.)
b) Bloqueo remoto de otros equipos de calefacción. (Bloques de terminal 2 y 6, véase el diagrama de cableado 3.)

La caja de conexión que se colocará en la cabina de sauna debe estar hecha de 314 SKMB 35 A
salpicaduras y debe contar con orificios para la condensación del agua. La parte central de la caja de conexión colocarse a una altura máxima de 500 mm por encima del suelo.

ROCAS PARA SAUNA
Aunque las rocas se limpian en fábrica, le recomendamos que las lave una vez más antes de colocarlas en el calefactor. Las rocas de mayor tamaño deben colocarse en la parte inferior y las más pequeñas en la parte superior. Para que el aire pueda circular a través del calefactor, las rocas no deben colocarse demasiado cerca. No obstante, las rocas deben cubrir por completo los elementos calefactores. Sustituya las rocas cada 2 - 4 años.
Si no se siguen las instrucciones descritas anteriormente, podrían producirse incendios.

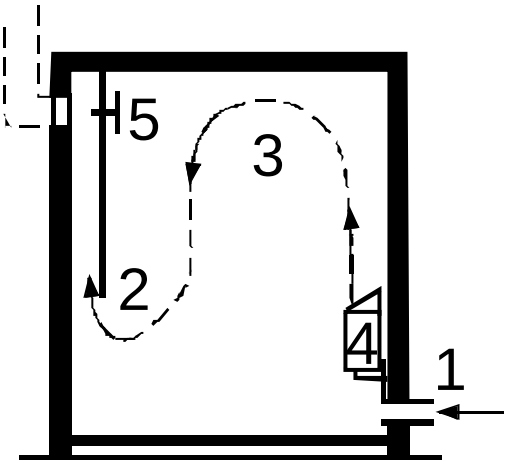
REGULACIÓN
Gire el regulador del termostato (fig. 4) hasta la temperatura deseada. La temperatura deseada tardará en alcanzarse entre 30 y 60 minutos, según el tamaño, diseño y aislamiento de la sauna.

APAGADO TÉRMICO
Si, por alguna razón, la temperatura de la sauna llega a ser demasiado alta, el apagado térmico desactiva por completo el calefactor. Una vez que la sauna se enfríe y recupere la temperatura normal, el calefactor puede reiniciarse pulsando el botón de reinicio (véase la fig. 4) del apagado térmico. No obstante, trate en primer lugar de averiguar el motivo del aumento repentino de la temperatura.

TEMPORIZADOR
El temporizador, que también funciona como un interruptor principal, desconecta automáticamente el calefactor una vez transcurrido el tiempo deseado. Puede seleccionarse cualquier período de tiempo comprendido entre 1 y 6 horas. Al girar el regulador del temporizador en el sentido de las agujas del reloj hasta la posición 3, el calefactor empieza a calentar la cabina de sauna y, después de 3 horas, el calefactor se desactiva de forma automática. El temporizador puede devolverse a la posición 0 desde cualquier otra posición. Si el tiempo de baño es más corto de lo esperado, el calefactor puede desactivarse manualmente girando el regulador a la posición 0. Si el calefactor de la sauna cuenta con un temporizador de 8+4 horas, entonces dispondrá de 4 horas de tiempo de calefacción y de 8 horas de tiempo de preajuste. Esto significa que durante el tiempo de preajuste, sólo funcionará el temporizador, y que cuando el tiempo de preajuste haya transcurrido, se iniciarán las 4 horas de tiempo de calefacción. También puede utilizar sólo el tiempo de calefacción de 4 horas para calentar la sauna directamente.

VENTILACIÓN (RECOMENDABLE)
La ventilación de la sauna debe ser suficiente. En una sauna privada, el aire debe renovarse 6 veces por hora. Esto puede lograrse mediante un conducto de ventilación situado debajo del calefactor, en una zona adyacente. El diámetro del conducto de ventilación debe ser de al menos 6 cm (fig.2). La salida de escape debe estar más baja que los bancos superiores, lo más lejos posible del calefactor y unos 50-60 cm por encima del conducto de aire fresco. La salida de escape debe tener dos veces el tamaño del conducto de aire fresco. Desde la salida de escape, el aire usado será conducido hacia arriba hasta la abertura de ventilación, que debe estar situada a nivel del techo. La abertura de ventilación debe contar con un ventilador para facilitar la ventilación de la sauna después del baño. Este ventilador debe permanecer cerrado durante la calefacción de la sauna y durante el baño. El conducto de escape también puede colocarse en una esquina, por debajo del revestimiento de madera, para ahorrar así espacio.

1. Entrada de aire fresco
2. Salida
3. Cabina de sauna
4. Calefactor
5. Conducto de ventilación

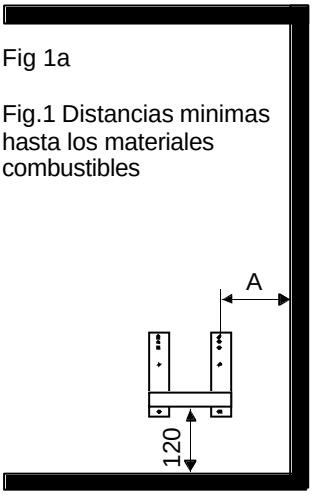


Tab.1

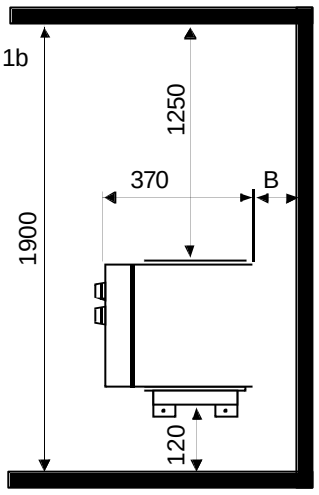
Modelo	Energia	Cabina de sauna			Distancias minimas				Cable de alimentación	
		Volumen		Altura	Del lateral a la pared	Desde la parte frontal hasta los materiales combustibles	Desde la parte superior del calefactor hasta el techo	Desde la parte inferior del calefactor hasta el suelo	Fusible de corriente electrical	
	kW	min m^3	max m^3	min mm	mm	mm	mm	mm	A	mm^2
1202-21-1718	2,1	1,3	2,5	1900	30	30	1250	120	10	3 x 1,5 S
1202-30-1718	3,0	2	4	1900	30	60	1250	120	16	3 x 2,5 S

Fig 1a

Fig.1 Distancias minimas hasta los materiales combustibles



1b



1c

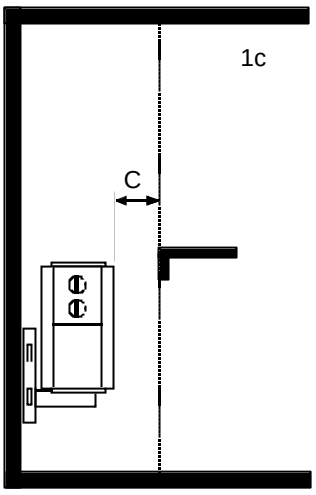
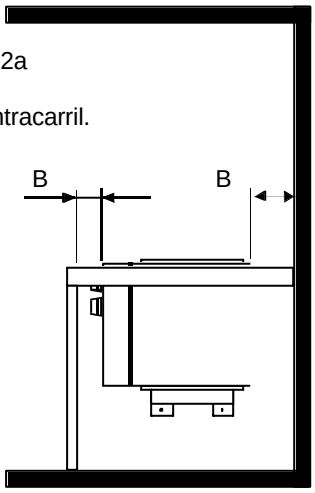
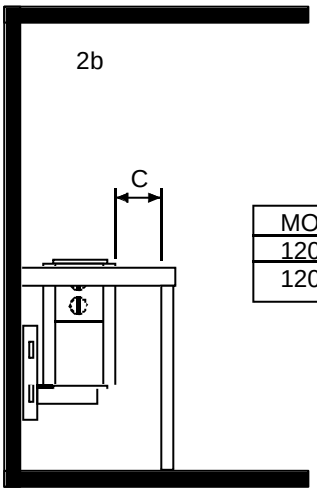


Fig 2a

Contracarril.



2b



MODEL	KW	A	B	C
1202-21-1718	2,1	90	30	30
1202-30-1718	3,0	90	30	60

Fig. 4 Montaje

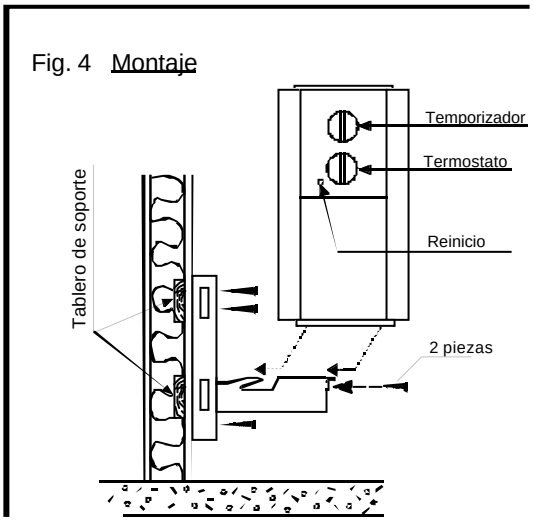


Fig. 3
Diagarama
de cableado